子どもの足がギュンッと速くなる

キッズラントレ

スプリントコーチ
秋本真吾

KADOKAWA

CamScannerでスキャン

第1章
ラントレ

正しい姿勢を作るトレーニング

速く走るための最初の一歩

速く走るための最初の一歩は、正しい姿勢を身につけること。トップランナーの走る姿を見てみても、走行中は背すじがピンと伸び、ひざがしっかりと上がったきれいなフォームで走っていることがわかります。

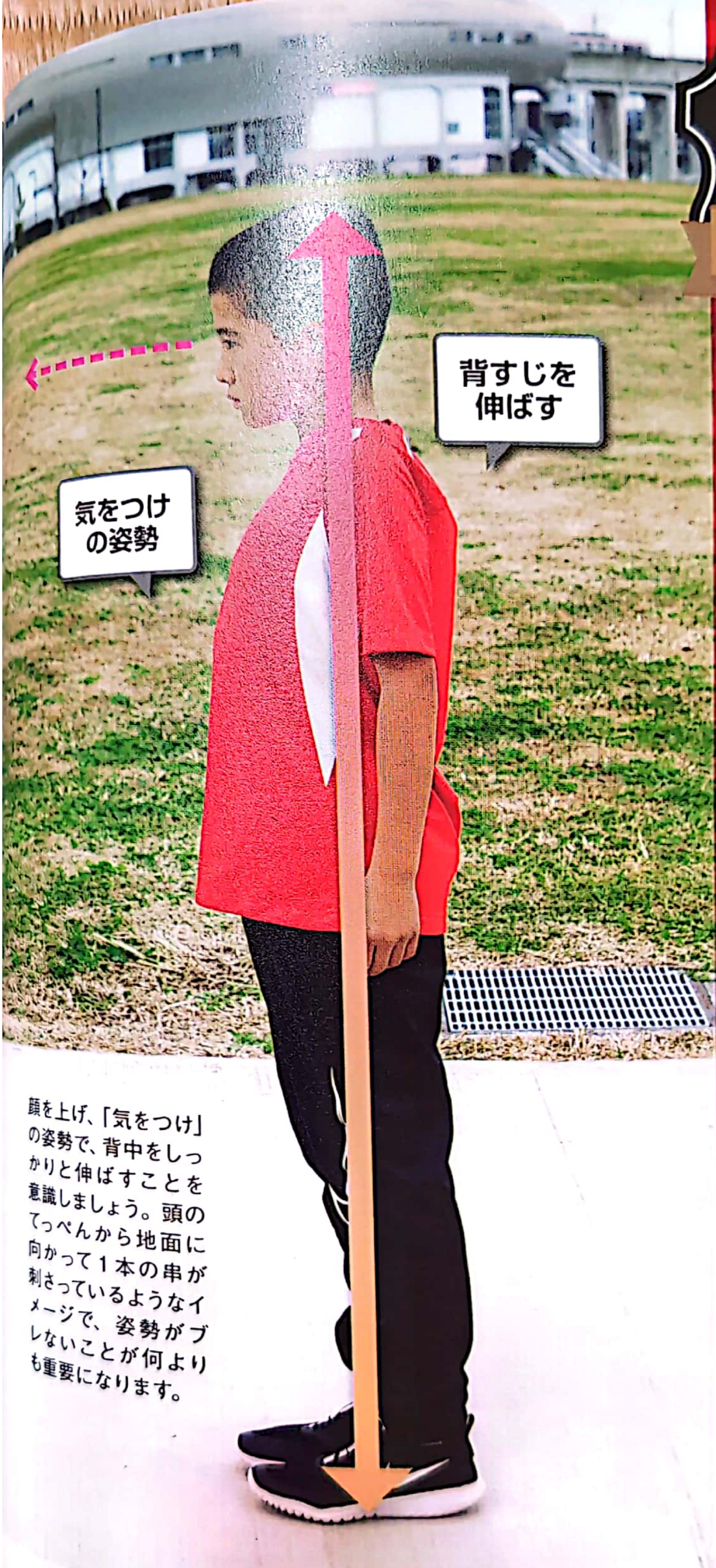
正しい姿勢を身につけるには、ベースとなる筋肉が必要です。ただまっすぐに立つだけでも、実はカラダのさまざまな箇所に力が必要となります。逆に言うと力がなければ、正しい姿勢は身につかないのです。

逆立ちやけんけんといった、日常生活では行わない動きをこなすことで、普段は使わない筋肉を目覚めさせていきます。細かい動きに注意しながら、正しい姿勢を身につけるための筋肉を鍛えていきましょう。

1-1
ラントレ

正しい姿勢の作り方

カラダの中に串が刺さっているイメージ



顔を上げ、「気をつけ」の姿勢で、背中をしっかりと伸ばすことを意識しましょう。頭のてっぺんから地面に向かって1本の串が刺さっているようなイメージで、姿勢がブレないことが何よりも重要になります。

NG

まっすぐになっていない

背中が丸まり前傾になったり、ひざが曲がり、かかとに体重が乗っかってしまうのは正しい姿勢とは言えません。

秋本コーチのアドバイス

正しい姿勢を覚えよう

速く走るためには、「足の回転を速くすること」と、「歩幅を広げること」が重要です。その2つのポイントを高めるには、正しい姿勢を身につけることが大切になります。トップアスリートのフォームを見ると、きれいな姿勢をキープしていることがわかります。姿勢は普段から意識することで、劇的に変えることができます。立っている状態で首を後ろに引き、頭のてっぺんから足の先まで、串が刺さっているイメージを持ちましょう。まずはこの状態を感覚的に覚えることが速く走るための第一歩となります。

CamScannerでスキャン

1-2 ラントレ

片足立ちの姿勢の作り方

正しい走りの姿勢につなげよう！

正しい姿勢を保ったまま、片足を上げ、反対の手を上に伸ばします。1つ目のポイントは、腰の高さまでひざを上げること。そして、上げている足のつま先を90度に保ちましょう。立ち足はできるだけ、親指側に力をかけるように！

強度 ■■□□□

時間
10秒×3セット
（片足ずつ）

CamScannerでスキャン

姿勢
腕振り
足の使い方
ストレッチ
速く走るポイント

NG

後ろに体重が乗っている

ひざを上げすぎると体重が後ろに向かい、かかと体重になってしまう。速く走るためにはつま先を意識しましょう。

背中が丸まっている

背中が丸まり、手が上がらず、ひざも下がっている。筋力のない子はこの状態になりやすいので気をつけましょう。

秋本コーチのアドバイス

手を上げるとおしりの強化にも

片足を上げるこのトレーニングは、より走る状態に近づける目的があります。まずは足を腰の高さまで上げ、足首も90度の角度を保ちましょう。カラダが左右にグラついたり、足が下がらないよう、この状態を維持することが、走っているときのよい姿勢につながります。さらに逆側の手を上げることで、おしりにも負荷がかかります。より難しくなるため、効果も高まります。目線が下がったり、足が下がらないように気をつけましょう。片足ずつ、10秒×3セットが目標ですが、できる子は秒数を伸ばしてみましょう!

CamScannerでスキャン

1-3 ラントレ

その場けんけん

地面につく時間はできるだけ短く

ひざを腰の位置まで上げて、その場で細かくジャンプを繰り返します。片足立ちの姿勢と同じ形を意識しましょう。

地面についた瞬間にひざが曲がりすぎたり、おしりが下がりすぎないように、高さよりも、細かさを意識します。

地面につく時間はできるだけ短く！ 接地時間が長くなればなるほど、かかとがつき

強度 ■■■□□

回数 10回（片足ずつ）

CamScannerでスキャン

ひざが曲がって沈んでしまう

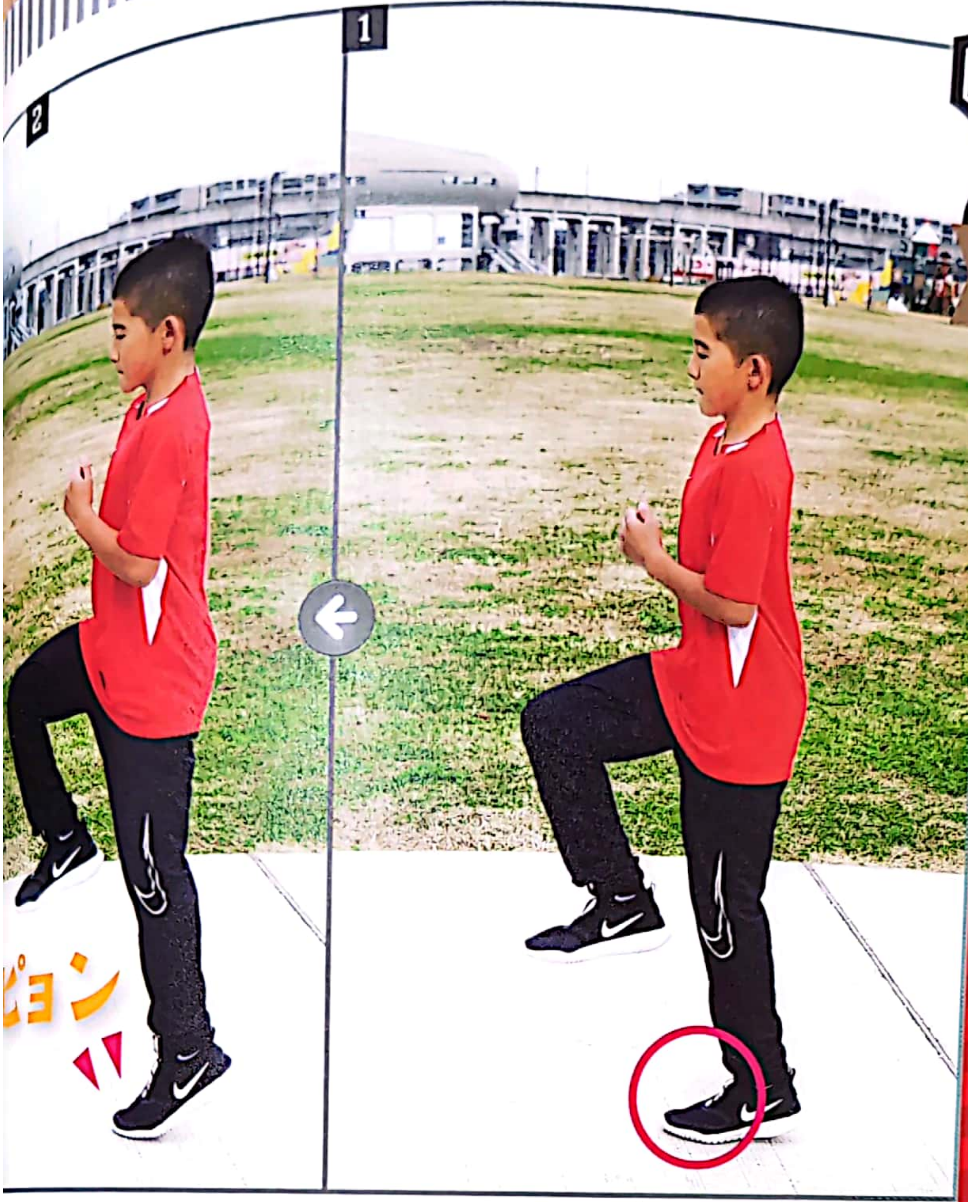
NG

着地の瞬間にかかとがつかないように注意。ひざが曲がりすぎると、走るときに力が入りません。

秋本コーチのアドバイス

高さよりも細かさ！

走るときには瞬間的に片足になる時間があります。けんけんは、その瞬間によい姿勢を作ることに役立ちます。大事なのは下半身を意識すること。着地した瞬間にひざが曲がったり、腰が下がったりすると下半身の姿勢が崩れてしまいます。ひざと腰の位置を意識することがこのトレーニングのポイントです。また、高く飛ぼうとするのではなく、細かく飛ぶことも重要。速く走るためには、足が地面につく時間をできるだけ短くすることが大事だからです。リズムを速くすれば、それだけ走りの形に近づきます。



1-4 ラントレ

けんけん

下半身がつぶれないように！

NG

ひざが曲がっていると…

ひざが上がりきらず、腰も落ち、かかともついてしまっています。これでは速く走ることは難しいです。「その場けんけん」の形を意識したまま、前に進む感覚を身につけよう！

強度	
回数	10歩

CamScannerでスキャン

細かいステップを意識して前に進みます。「その場けんけん」と同様にひざを曲げすぎず、かかとがつかないように気をつけ、接地時間も短くする。前に進む力が働くため、上半身がブレないように気をつけましょう。

秋本コーチのアドバイス

まずは自分のリズムで

走るためには、前に進まなければいけません。したがって、この動きは、「その場けんけん」と比べて、より走る動きに近いトレーニングとなります。前に進む力が必要となるため、その場でのけんけんよりも着地の瞬間の衝撃は増します。そのため、ひざが曲がったり、浮いているひざが上がりきらなかったり、かかとがつきやすくなってしまう。上半身のフォームも崩れやすくなるので、分解する [illegible] スキップ、その場けんけんと同様に、細かく意識して、まずは自分のリズムで10歩前に進んでみましょう。

1-4 ラントレ

けんけん

下半身がつぶれないように！

強度 ■■■□□

回数 10歩

NG

ひざが曲がっていると…

ひざが上がりきらず、腰も落ち、かかともついてしまっています。これでは速く走ることは難しいです。「その場けんけん」の形を意識したまま、前に進む感覚を身につけよう！

細かいステップを意識して前に進みます。「その場けんけん」と同様にひざを曲げすぎず、かかとがつかないように気をつけ、接地時間も短くする。前に進む力が働くため、上半身がブレないように気をつけましょう。

秋本コーチのアドバイス

まずは自分のリズムで

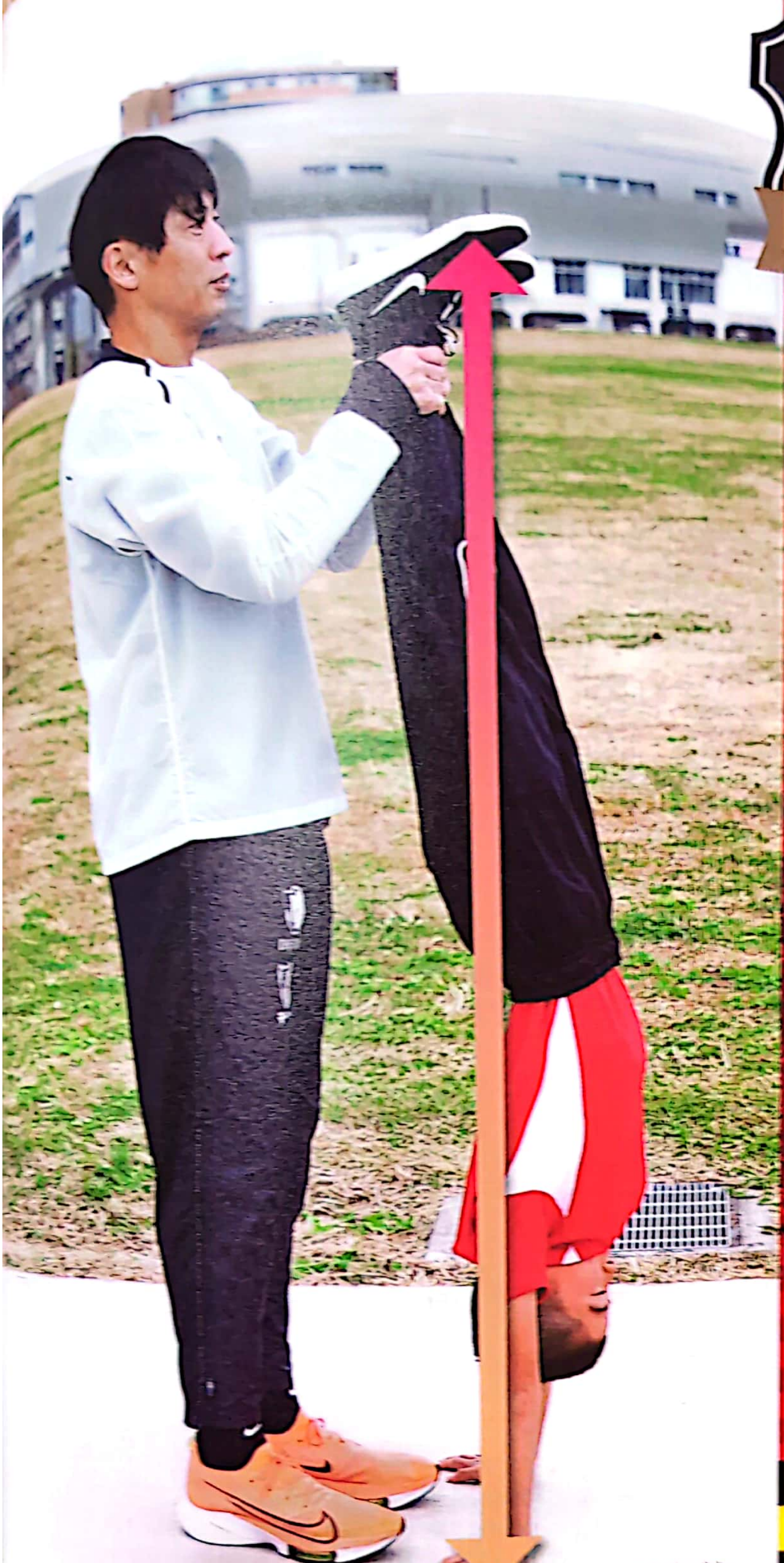
走るためには、前に進まなければいけません。したがって、この動きは、「その場けんけん」と比べて、より走る姿勢に近づいたトレーニングとなります。前に進む力が必要となるため、その場でのけんけんよりも着地の瞬間の衝撃度は増します。そのため、ひざが曲がったり、浮いているひざが上がりきらなかったり、かかとがつきやすくなってしまう。上半身のフォームも崩れやすくなるので、注意するポイントも増えます。「その場けんけん」と同様に、細かさを意識して、まずは自分のリズムで10歩前に進んでみましょう。

1-5

ラントレ

逆立ち

正しい姿勢に求められる筋力をつける



カラダ全体がまっすぐになるように逆立ちする。

強度
■■■■□
時間
10秒

CamScannerでスキャン

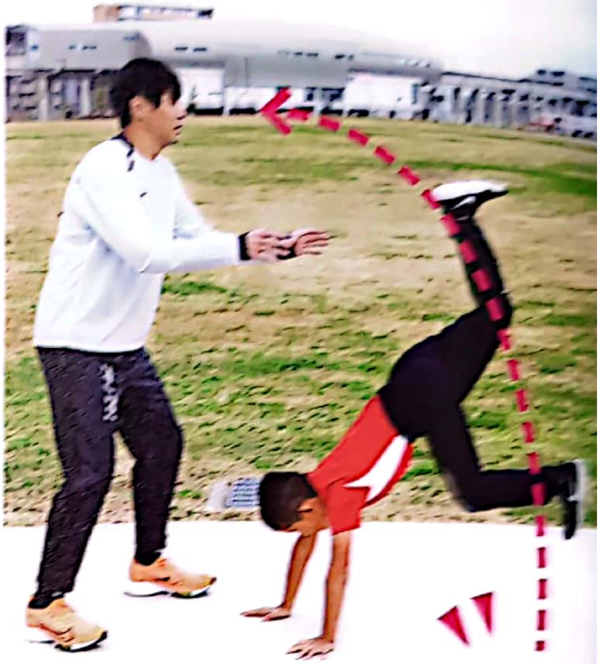
NG ひざが曲がっている

ひざが曲がってしまうのはダメ。足をしっかり伸ばすことで、正しい姿勢に必要な部分が鍛えられます。

くの字になっている

カラダがくの字になってしまうのもNG。「正しい姿勢の作り方」と同様に、串が刺さっているイメージで。

まっすぐになる高さで足首をキャッチする



逆立ちはひとりで行うことが難しいので、大人の方がサポートしてあげましょう。カラダ全体がまっすぐになる高さで足首をしっかりとキャッチします。

秋本コーチのアドバイス

正しいフォームで

速く走るために、どうして逆立ちが必要なのか。そう思う方もいるかもしれません。でも、実際にやってみるとわかるでしょう。逆立ちは正しい姿勢に求められる筋力を効果的につけることができるのです。具体的には背中の筋肉です。正しいフォームで行うと、腕以上に背中に負荷がかかります。逆に言うと、正しいフォームで行わなければ、意味がありません。腕を鍛えるのではなく、背中や体幹を鍛え、正しい姿勢を身につける。その目的をしっかりと理解し、カラダ全体がまっすぐになるような形で行いましょう。

CamScannerでスキャン

ラントレ 1-6

足こぎ逆立ち

「片足立ち」の逆さバージョン

強度 ■■■■■

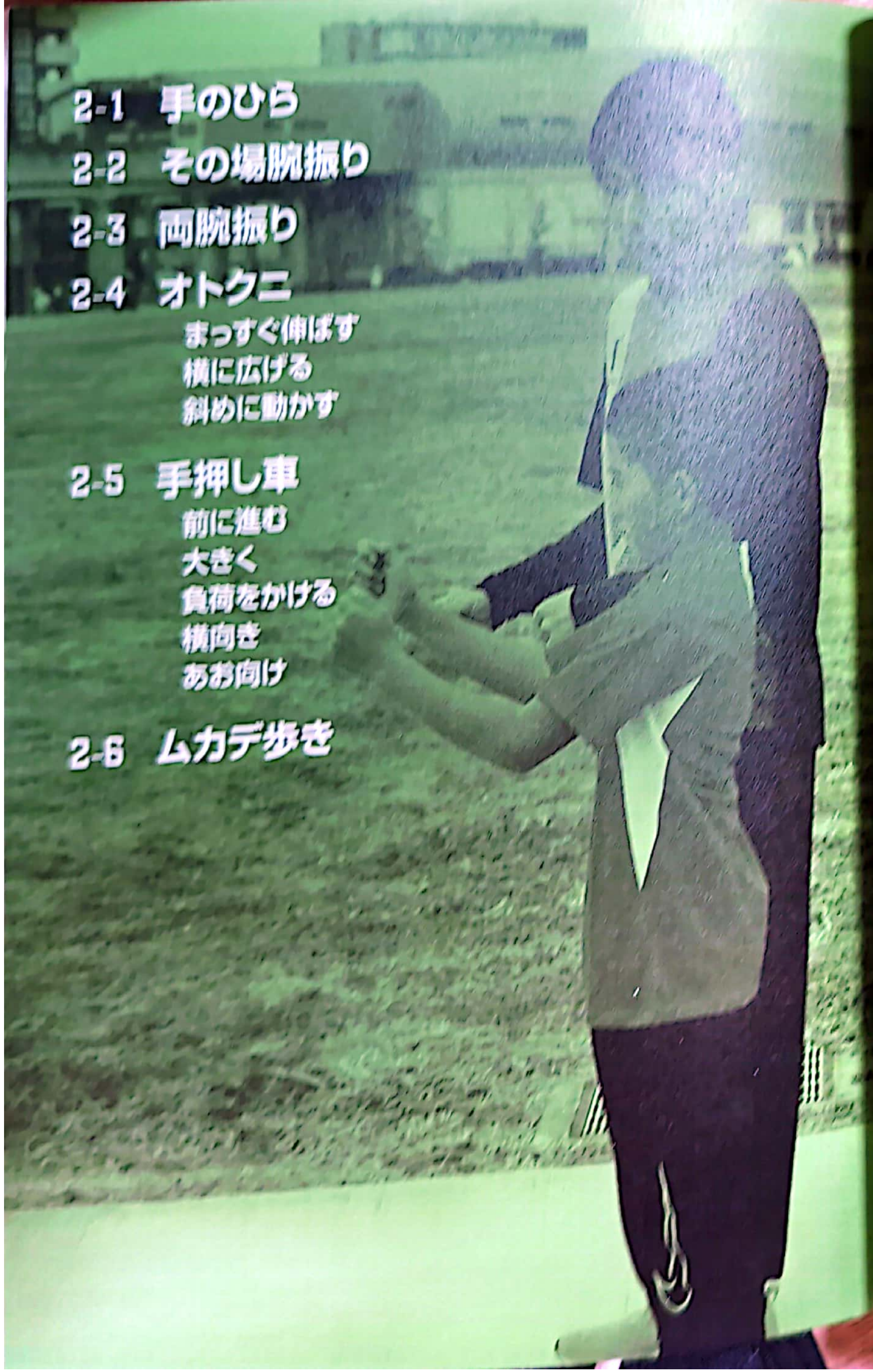
回数 10回、もしくは10秒間キープ

秋本コーチのアドバイス

土台となる筋力が必要

逆立ちの状態から片方の足を上下に動かすという、かなり難易度の高いトレーニングです。土台となる筋力がないとできないので、注意して行いましょう。まずは下げる足をサポートする補助役もつけて、足の動きを覚えるところから始めるのもいいかもしれません。ここでも意識したいのは、まっすぐな姿勢。その状態から足を動かすことで、腹筋や背筋、肩まわりなどさまざまな筋肉が鍛えられます。「このトレーニングができれば足が速くなる」とは断言できませんが、足が速い子の多くは、このトレーニングをクリアします。

逆立ちの状態で片方の足を下ろします。ひざと足首の角度は 90 度に。片足立ちの姿勢をそのまま逆さにした形です。足の上げ下げを 10 回繰り返すことが理想ですが、足を曲げた状態で 10 秒間キープする運動も効果はあります。



2-1 手のひら

2-2 その場腕振り

2-3 両腕振り

2-4 オトクニ
- まっすぐ伸ばす
- 横に広げる
- 斜めに動かす

2-5 手押し車
- 前に進む
- 大きく
- 負荷をかける
- 横向き
- あお向け

2-6 ムカデ歩き

第2章

ラントレ

力強い腕振りが身につくトレーニング

正しい腕の振り方を理解する

「腕をしっかり振ろう」とアドバイスを受けたことがある人は多いでしょう。でも、自分では振っているつもりでも、実際には正しく振れていない子どもをよく見ます。

なぜ、正しい腕の振りができないかと言えば、力がなかったり、肩甲骨が動かせなかったりといったカラダの土台に問題があるからです。そもそも正しい腕の振り方を理解していないケースもあるでしょう。

その問題は、トレーニングによって改善できます。どのように腕を動かし、どのように力を入れたらいいのか。ここでは、腕の振りに特化したトレーニングを紹介していきます。大人のサポートが必要なメニューもあるので、親子で一緒にやってみましょう！

2-1 ラントレ

手のひら

グーでもパーでもOK。大事なのは「力を入れない」

手のひらを軽くにぎり、グーの形に。ポイントは力を入れすぎないこと。卵を割らないようににぎるイメージで。

手のひらを広げ、パーの形での腕振り。グーと同じく力を入れずに。力んでしまうと、うまく腕を振れません。

CamScannerでスキャン

NG

強くにぎると肩に力が…

手を強くにぎりすぎると、そのぶん肩に力が入ってしまい、上半身が左右に動いてしまうことにつながります。

力を入れすぎ腕の動きが…

手のひらを目いっぱい広げると余計な力が入り、腕の振りもスムーズではなくなります。

松本コーチのアドバイス

リラックスした状態で

走るときの手のひらの形は、グーがいいのか、パーがいいのか、よく聞かれることですが、結論から言えばグーでもパーでもかまいません。極論すれば、チョキでもいいのです。たとえばウサイン・ボルト選手はグーですし、朝原宣治選手はパーの状態で走っています。自分が腕を振りやすい形を見つけるのがいいでしょう。気をつけたいのは、力を入れすぎないこと。手に余計な力が入ると腕をうまく振れなくなりますし、単純に疲れてしまいます。あくまでリラックスした状態で、軽くにぎる、軽く広げることを意識しましょう。

2-2 ラントレ

その場腕振り

「小さく前へならえ」の角度で腕を振ろう

強度	■□□□□
回数	20回

おへその位置が真正面を向いた状態で、肩を左右に振るような動きにならないように、腕を大きく20回振ってみましょう。

腕がカラダの横にきたときが、力を入れるタイミング。地面に大きな圧力を加えることができます。

腕の角度は、「小さく前へならえ」のイメージで。腕を伸ばさないで、「小さく、速く」を意識して！

CamScannerでスキャン

上半身が動く

腕は横ではなく、縦にしっかりと振る。横に振るとカラダがブレてしまいます。「おへその位置は正面」を意識。

肩に力が入る

肩に力が入るのもNGです。肩振りの状態だと腕がスムーズに動かず、おへその位置も左右に動いてしまいます。

ひじが伸びる NG

後ろに振ったときに、ひじから下が伸びてしまうと速く走れません。短い状態のほうが速く振れるので腕に角度をつけましょう。

秋本コーチのアドバイス

肩ではなく腕を振る

腕振りで大切なのは、おへその位置です。つねに正面を向いた状態を心がけましょう。また、肩に力が入ってしまう、つまり肩振りの状態になってしまうと、うまく腕が振れなくなってしまいます。これは上半身が左右に動いてしまうことにもつながるので注意しましょう。腕の角度も重要です。後ろに振ったときに腕が伸びてしまうと、それだけ腕が長くなってしまいます。長いものを速くは振れません。イメージするのは「小さく前へならえ」の形。この状態のまま腕を振ると、小さく、速く、リズムのよい腕振りができます。

CamScannerでスキャン

2-3
ラントレ

両腕振り

正しい腕の軌道や形を身につける

その場での腕振りと同様に、「小さく前へならえ」の形を保ち、そのまま前後に両腕を振ります。カラダの後ろにいったときに、腕が伸びないように注意。また、よい姿勢を保つことも忘れずに！続けているうちに猫背になってしまわないように、背すじをピンと伸ばして取り組みましょう。

強度

回数
10回

ひじが伸びている

腕が前にいった際には、顔の位置までしっかりと腕を上げましょう。後ろにいったときに、腕が伸びてしまうのは NG です。

秋本コーチのアドバイス

よい形・姿勢を意識

このトレーニングのいちばんの目的は、「ここまで腕が振れる」という感覚を理解することです。フォームの意識づけ、腕の軌道や形を身につける練習となります。「小さく前へならえ」の形とよい姿勢を意識すると、後ろに持ってきたときに、腕が伸びるという現象は起こらないはずです。それでも伸びてしまうのは、よい形・姿勢を保てていないということになります。肩を大きく動かさず、顔の位置までしっかりと腕を上げ、ひじを伸ばさず腕を振る。正しい姿勢で行うことで、スムーズな腕の振り方をマスターできるのです。

CamScannerでスキャン

2-4
ラントレ

オトクニ

肩まわりの筋肉を伸ばし、腕の振りをスムーズに

強度 ■■□□□

回数 10回×3セット

まっすぐ伸ばす

正しい姿勢で立ち、腕を広げてひじを曲げ、手のひらを外に向ける。

顔をはさむように、まっすぐ上に腕を伸ばす。カラダが傾かないように。

腕を元の位置まで下げる。肩を広げる意識で上下の動きを繰り返す。

CamScannerでスキャン

肩を広げる

手のひらを外側に向け、肩を広げるイメージで。上げるときはしっかりと真上に。このとき、カラダが前傾したり、手が前方に行ったりするのはNG。下ろすときは背中側に引く意識を持ちましょう。

松本コーチのアドバイス

肩まわりがややわらかく

「オトクニ」は、京都府立乙訓高校陸上部の佐藤光浩先生に教えてもらったトレーニングです。肩まわりがかたいと腕がしっかり振れなくなるので、やわらかくしましょう。重要なのは、まっすぐに伸ばした腕を元の位置まで下ろすとき。背中側を意識して、肩を広げるイメージを持つといいでしょう。もちろん、姿勢も大切です。よいフォームで行うと、10回やっただけでも肩がパンパンになるほど、効いていることが実感できるはず。また「横に広げる」「斜めに動かす」など、いろんな方向に動かすことで、肩はよりやわらかく、動く範囲も広がります。

肩の高さで引くことが大事

ひじと肩のラインが下がると効果が薄れます。肩の高さをキープしながら引くことが大事です。

[illegible]

姿勢
腕振り
足の使い方
ストレッチ
速く走るポイント

斜めに動かす

カラダの後ろで大きく広げる

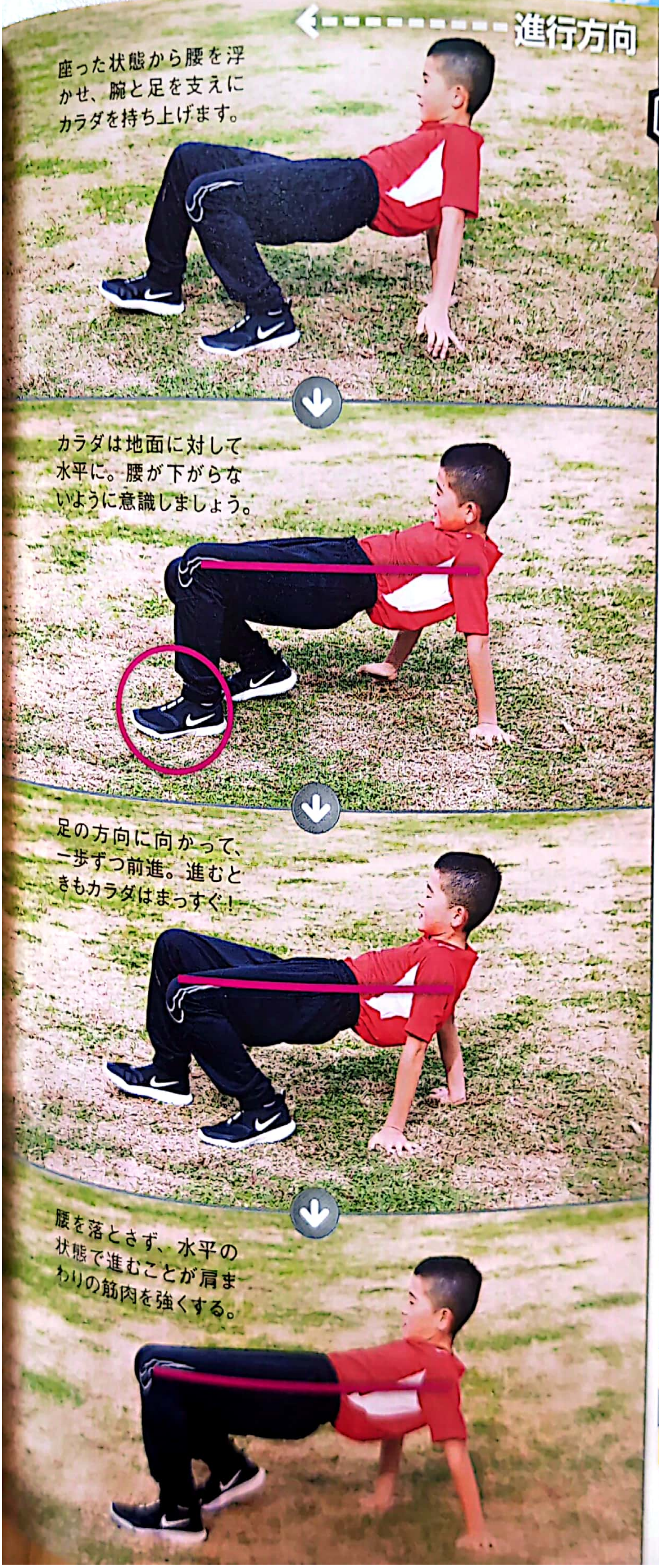
斜めに腕を広げます。できるだけひじをまっすぐに伸ばし、大きく動かしてみましょう。

広げたときにカラダが前に傾かないように！カラダの後ろ側に大きく広げるイメージで。

2-6
ラントレ

ムカデ歩き

ひとりでできる肩まわりの強化トレーニング



座った状態から腰を浮かせ、腕と足を支えにカラダを持ち上げます。

カラダは地面に対して水平に。腰が下がらないように意識しましょう。

足の方向に向かって、一歩ずつ前進。進むときもカラダはまっすぐ！

腰を落とさず、水平の状態で進むことが肩まわりの筋肉を強くする。

強度 ■■■■■

回数 10歩

CamScannerでスキャン

姿勢
腕振り
足の使い方
ストレッチ
速く走るポイント

OK

腰を高く保ち ひじも伸ばす

腰の位置を高く保ち、ひじもしっかりと伸ばしましょう。よい姿勢で行うことで、効果的に鍛えられます。

NG

腰が落ちて しまっている

腰が落ちた状態では、正しい効果をえられません。意外と自分では気づかないものなので、親御さんが確認を。

秋本コーチのアドバイス

よい姿勢にもつながる

このトレーニングも手押し車と同様に、肩まわりを鍛えるメニューとなります。ただ、手押し車と異なるのはひとりでもできること。負荷の高いトレーニングですが、地道に取り組んでいきましょう。大事なのは腰の位置が下がらないこと。ひじが曲がってしまうのもNGです。肩まわりの強化だけではなく、よい姿勢作りにもつながります。正しい姿勢はただ立っているだけで身につくものではありません。いろんなところに力が入った状態なので、こういったトレーニングをすることで正しい姿勢に必要な筋力や力の入れ方を身につけられるのです。

CamScannerでスキャン

第3章
ラントレ

足の使い方が向上するトレーニング

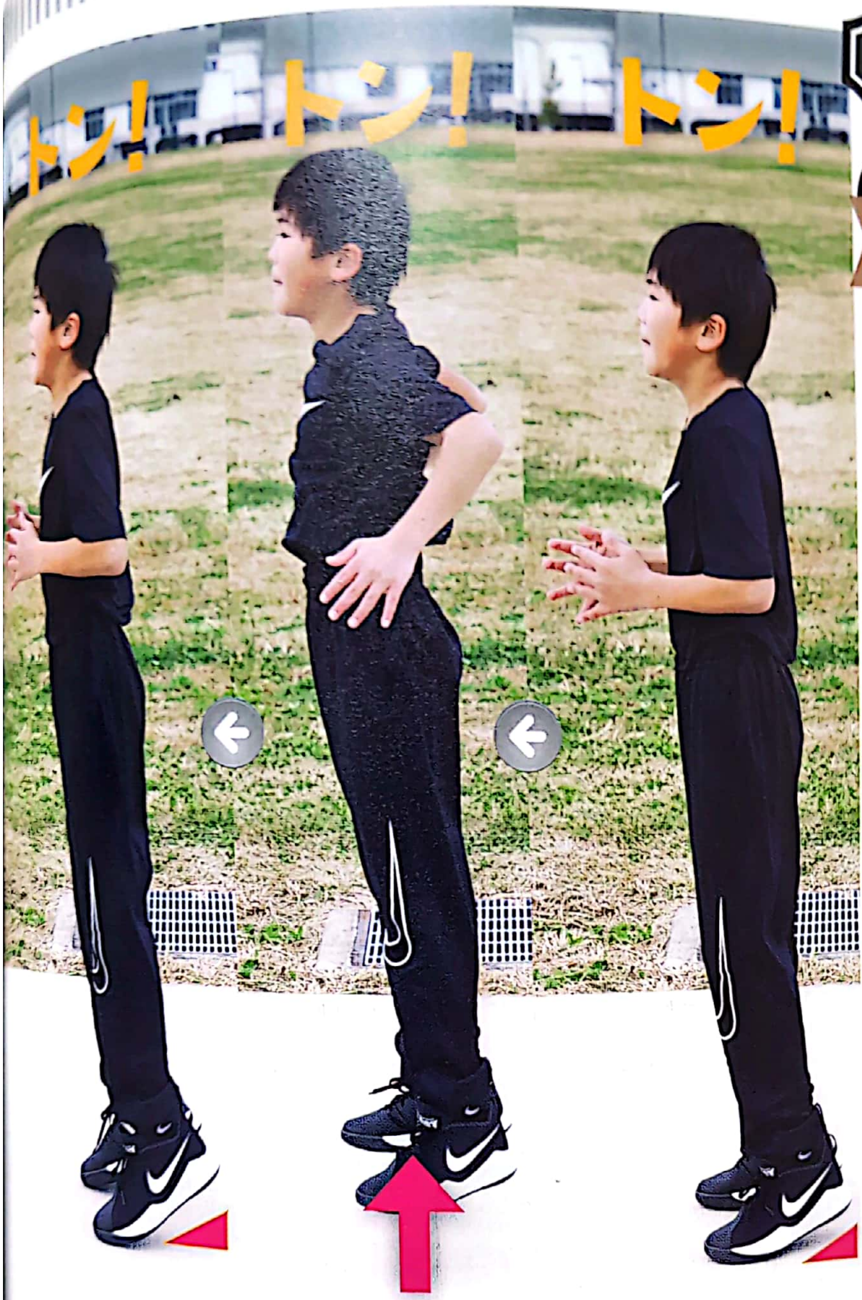
足の回転と歩幅を向上する

速く走るために重要なのは「足の回転の速さ」と「ストライド(歩幅)の広さ」。この2つの掛け算によって足の速さが決まるため、2つの要素を向上できれば、飛躍的に足は速くなるのです。

もちろん、どちらか一方だけを鍛えてもダメです。回転は速いのに、ストライドはせまい、逆にストライドは広いのに、回転が遅い、これでは足は速くなりません。どちらの要素もバランスよく伸ばしていきましょう。

ジャンプやなわとびによってストライドを広げ、階段やマーカーを使ったトレーニングで回転数を速くしていきます。公園やちょっとしたスペースで、楽しみながらできるメニューを紹介します。

CamScannerでスキャン



3-1 ラントレ

その場ジャンプ

つま先の反発力を使ってリズムよく跳ぶ

よい姿勢を保ち、その場で10回ジャンプします。着地はかかとを少し浮かせて、地面についている時間はできるだけ短く。細かく、速いジャンプを意識しよう。ジャンプに合わせて手を動かすことも重要なポイントです。

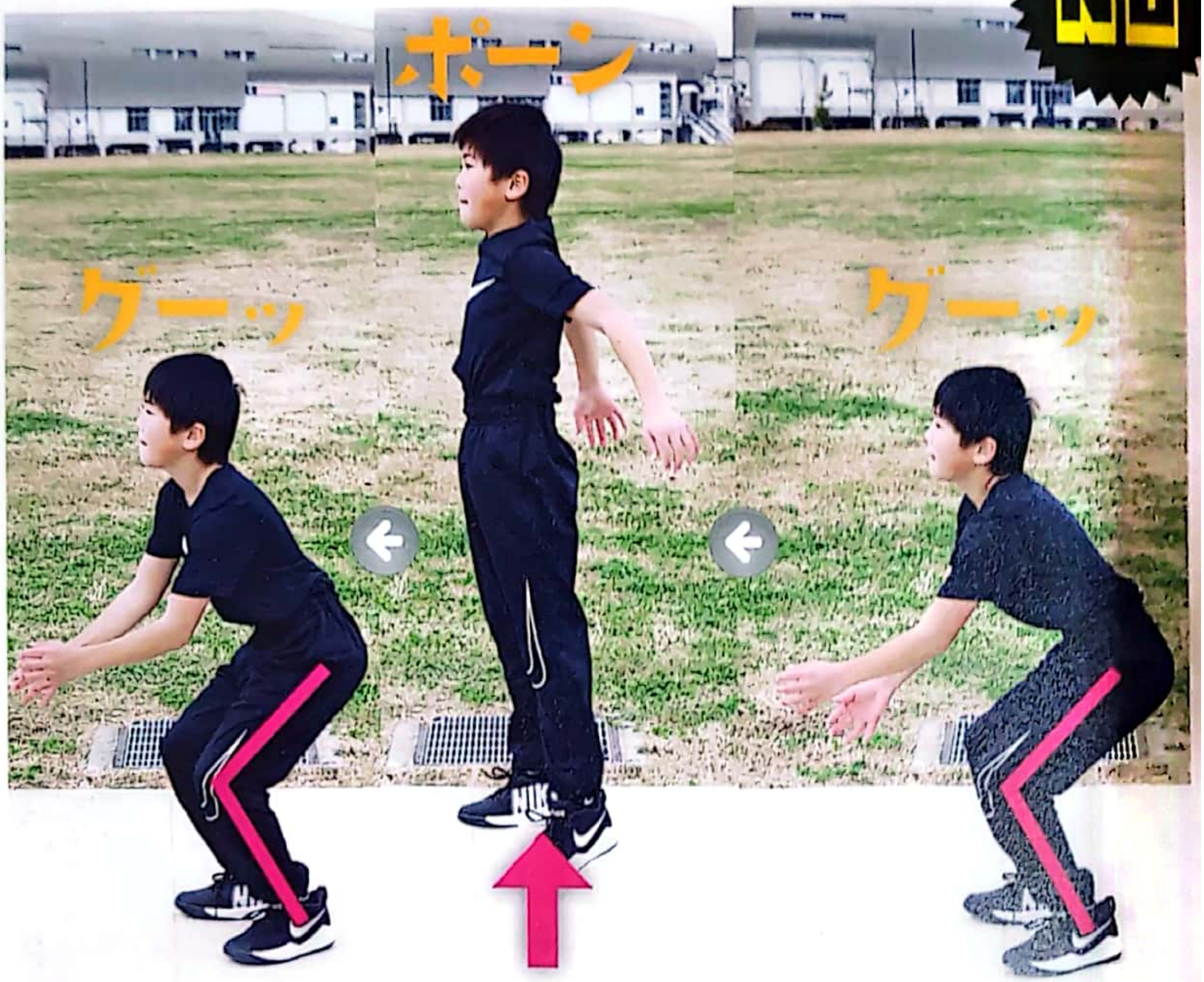
強度 ■■■□□

回数 10回

CamScannerでスキャン

高く跳ぼうとすると…

NG



着地の瞬間にひざが曲がり、腰が沈むと、かかとに体重がかかってしまう。高さを出そうとするとこの状態になりやすいので、高さよりも速さを意識して取り組もう！

秋本コーチのアドバイス

着地の時間は短く

速く走るために重要なのは、足の回転の速さとストライド（歩幅）の広さです。このトレーニングは、歩幅を広げることにつながります。歩幅を広げるためには、アキレスけんのバネを使うこと。かかとから着地してしまうと、このバネを使うことができません。かかとを浮かせることでバネが機能し、歩幅の獲得につながるのです。その場で細かく、速くジャンプすることで、効率のよい足の使い方をマスターできます。着地の瞬間にひざが曲がったり、腰が落ちてしまうと意味がありません。地面についている時間を短くすることが効果的です。

CamScannerでスキャン

3-2 ラントレ

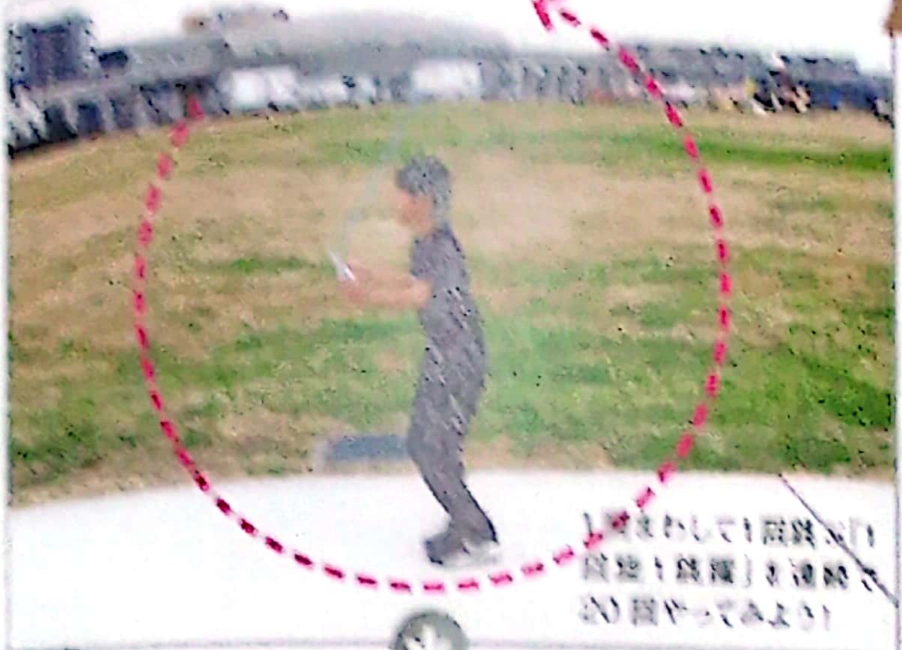
なわとび

なわとびも立派なトレーニングです

強度 ■■■□□

回数 20回、もしくは30秒

1回旋1跳躍 細かく、速く跳ぶ



1回まわして1回跳ぶ「1回旋1跳躍」を連続で20回やってみよう!

その場ジャンプと同じように、つま先で跳ぶことになる

CamScannerでスキャン

NG

ひざが曲がると…

着地のときにひざが曲がり、かかとがつぶれてしまうと、どこも鍛えていないのと同じこと。リズムが遅いとその状態になりやすいので、速いリズムで行いましょう！

秋本コーチのアドバイス

細かく、速く跳ぶ

なわとびの効果は、その場ジャンプとほとんど同じですが、何もない状態よりも、なわとびを使うことで、飽きることなく、楽しみながらトレーニングを行うことができます。足腰を鍛えるという意味では、高く跳ぶのも効果的ですが、あくまで速く走ることを目的とするのであれば、その場ジャンプと同じように、細かく、速く跳ぶことを意識しましょう。着地の時間を短く、連続で跳ぶことでつま先の使い方が自然と身につきますし、ふくらはぎや足首まわりの筋力も鍛えられます。できるようになったら、「2重跳び」や「1回旋2跳躍」にも挑戦してみましょう。

CamScannerでスキャン

3-3 ラントレ

マージャンプ

まっすぐな姿勢でしっかりジャンプ

1足長（1足分）の間隔で並べたマーカーの間を両足で跳びます。

カラダをまっすぐな状態に保ち、ひざが曲がらないように。

秋本コーチのアドバイス

地面に大きい圧力を

大きな力を地面に加えることに効果を発揮するトレーニングになります。マーカーを1足長（1足分）の間隔で並べ、その間を両足で跳んでいきます。カラダがまっすぐになった状態を保ちながら、1回1回、しっかりと踏み込んでいくことが重要です。大事なのは高く跳ぶことと、正しい姿勢です。速いリズムでやってしまうとカラダがくの字になってしまいます。

強度 ■■■■□

回数 10歩

マーカーを見ないよう、
視線は足元ではなく、
しっかりと前へ！

スピードを上げるの
ではなく、1回1回、
しっかりと踏み込もう。

目線が下がる

まったり、しっかりと跳べていない状態になったりしてしまいます。したがって、スピードはいりません。地面に大きい圧力を加えることを意識して、1回1回ていねいに行いましょう。

3-4 ラントレ

スピードけんけん

片足で大きな力を出すトレーニング

5メートル程度の助走をつけて、速いリズムでけんけんを行います。

前に大きく進むイメージを持ち、より走りの状態に近づけましょう。

着地の時間は短くし、ひざがつぶれないように注意しよう！

強度	■■■■■
回数	10歩（助走は5メートル）

カラダの前でひざを動かす

前に行こうとする意識が強すぎると、カラダが前傾し、後ろで足を蹴る体勢になってしまいます。よい姿勢を崩さず、カラダの前でひざを動かすイメージを持ちましょう。

秋本コーチのアドバイス

ひざがつぶれないように

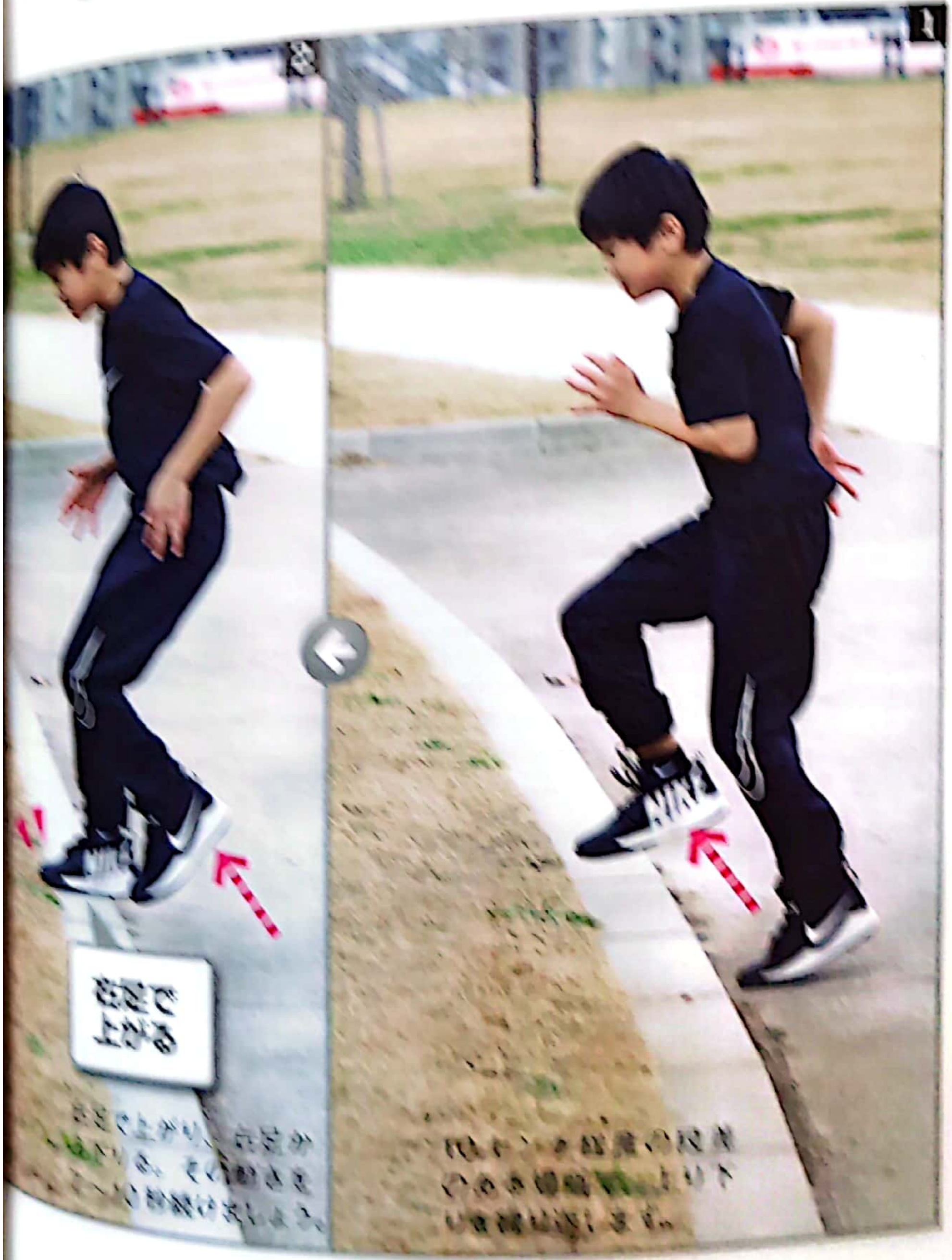
足の速い子は、けんけんがうまいというデータがあります。片足で大きな力を出せるかどうかということが速い走りにつながってくるためです。速いペースでけんけんを行うこのトレーニングは、より走りの状態に近づきます。片足で体重を支えるためにひざがつぶれやすくなるのですが、つぶれないためには着地の時間を短くすることが重要です。また、遠くに飛ぼうとすると、前傾になり、カラダを支えきれなくなるので、姿勢が崩れない歩幅で行うのがいいでしょう。けんけんをしながら鬼ごっこをするのも、よいトレーニングとなります。

CamScannerでスキャン

3-5 ラントレ

段差ピッチ

段差を上り下りして足のピッチを速くする



強度 ■■■□□

回数

3-5 ラントレ

段差ピッチ

段差を上り下りして足のピッチを速くする

強度	■■■□□
回数	7秒～10秒（左右3セットずつ）

10センチ程度の段差のある場所で、上り下りを繰り返します。

右足で上がり、右足から下りる。その動きを7～10秒続けましょう。

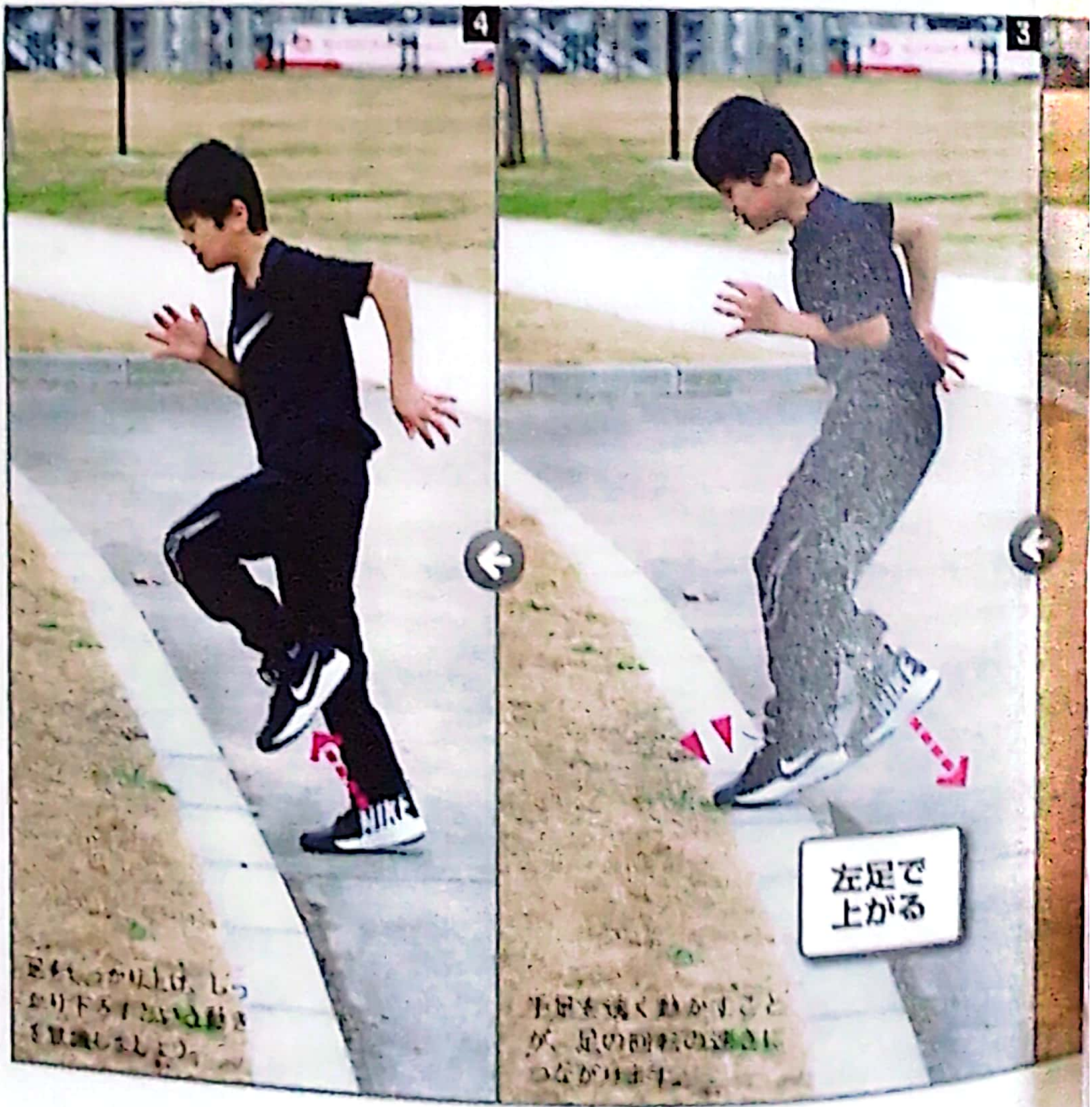
足だけが動いている

はじめはゆっくりでもいいので、手足をしっかりと動かそう！

秋本コーチのアドバイス

まずは足のみで

足の回転（ピッチ）を速くするためのメニューになります。ちょっとした段差があればできるので、場所を選ばずトレーニングできます。段差を使う意味は、足を上げる動作が自然に生まれるから。素早く段差を上り下りすることで、足の回転が速くなります。動きが難しいので、まずは足のみでやってみましょう。最初は上げる足を確認しながらやってみて、足の動きができるようになったら、合わせて手も動かします。最初はゆっくりでいいので、一回ずつしっかり動かすことを意識してください。慣れてきたらスピードを上げてチャレンジしましょう。



3 手足を速く動かすことが、足の回転の速さにつながります。

4 足をしっかり上げ、しっかり下ろすという動きを意識しましょう。

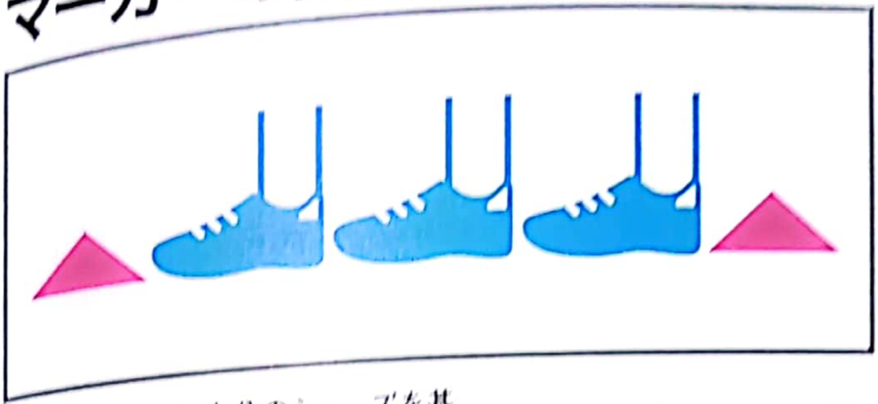
マーカー走

空き缶を踏みつぶすイメージ

強度 ■■■□□

回数
マーカー10個分

マーカーの間隔の測り方



マーカーの間隔は自分のシューズを基準に何足分かを測ります。近すぎる、遠すぎると感じたら微調整しましょう。

3足長

3足長（3足分）の間隔でマーカーを10個並べ、マーカーの間を走ります。

地面にある空き缶をぺしゃんこにするイメージを持つ。

CamScannerでスキャン

秋本コーチのアドバイス

ひざは腰の高さまで

これは、通常の走る形とほとんど変わりませんが、マーカーの間隔がせまいので（3足分）、足を速く動かす意識が生まれます。足を上げ、すぐに下ろさないと詰まってしまうので、通常の走るときよりも、足を速く動かす必要が出てくるのです。また間隔がせまいため、かかと着地はできません。つま先着地の感覚が自然と身につくのも、このメニューのメリットです。ただし、足を速く動かそうとしても、足が上がらなければ意味がありません。ひざをしっかりと腰の高さにまで上げ、すぐに踏み込む。上から空き缶をつぶすイメージを持ちましょう。

着地はつま先から踏み込み、ひざがつぶれないように意識しよう。

速く足を動かすなかでも、ひざはしっかりと腰の高さまで上げる。

CamScannerでスキャン

5足長
通常の走るフォームに近づく

強度

回数

マーカー10個分

横向き
かかとがつかなくなる

強度 ■■□□□

回数 マーカー10個分

3-7
ラントレ

飛行機

飛行機のポーズを作ったままキープ

サポートあり

片足で立ち、カラダを前に倒します。足を後ろに伸ばし、頭から足まで一直線になるように。

サポートなし

サポートなしでも頭と足は一直線に。カラダと軸足の距離を近くするとおしりに力が入ります。

強度 ■■■□□

回数
10秒×3セット
(左右)

CamScannerでスキャン

NG

足が上がっていない

後ろに伸ばす足は、頭の位置と直線になる高さまで上げます。そこまで上がらないと、おしりに力は入りません。

足が上がりすぎている

逆に後ろの足が上がりすぎてしまうのもNG。頭と直線になる位置で支えてあげましょう。

秋本コーチのアドバイス

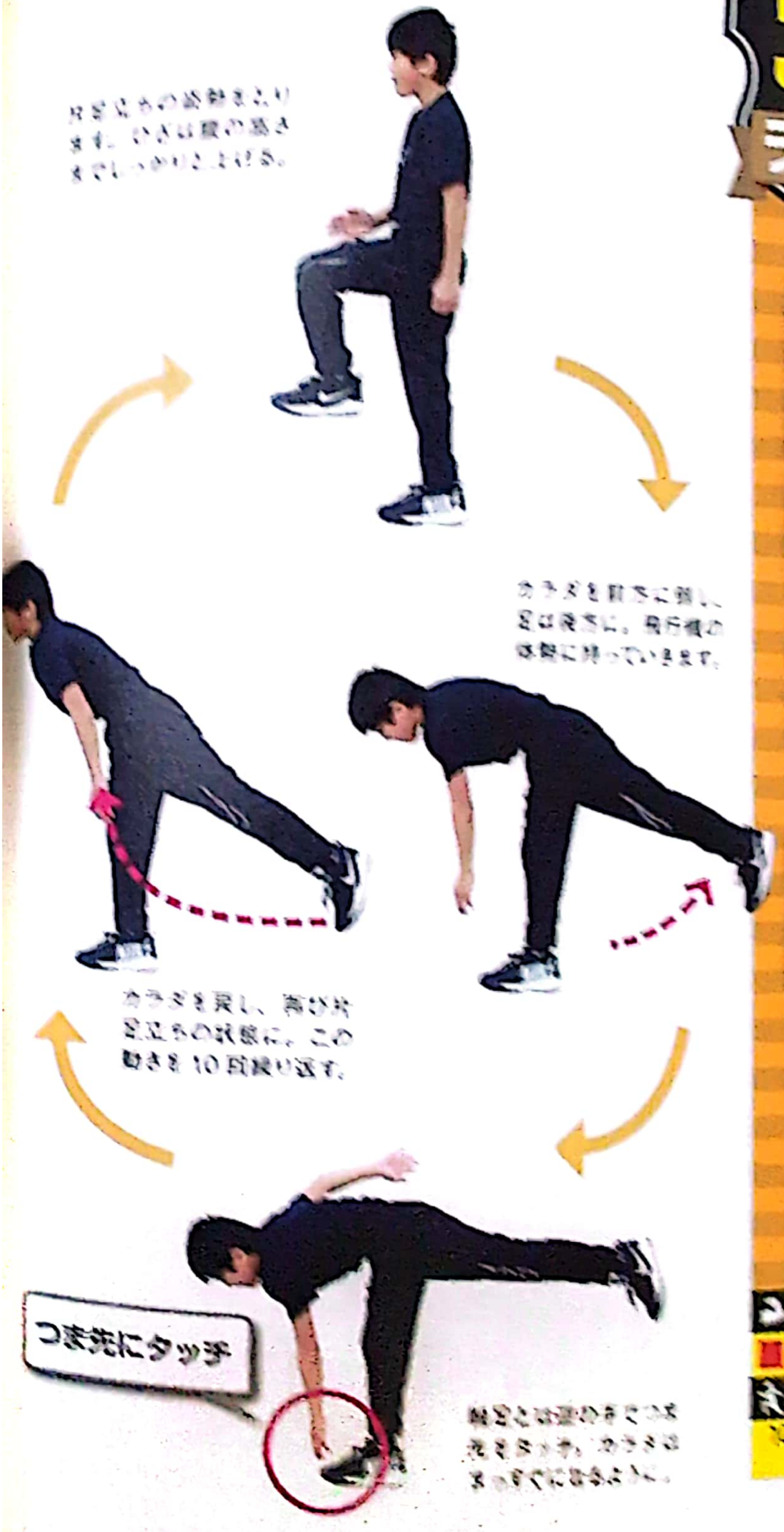
おしりの筋肉を強く

まず、片足立ちになって踏ん張れる場所を見つけます。そしてカラダをスタート時の構えのように前に倒し、手を横に広げ、足を後ろに伸ばします。このとき、頭の位置と伸ばした足が一直線になるのがポイントです。この姿勢をとると、軸足側のおしり付近に力が入ります。ここの筋肉を鍛えることで、スタートの構えをしたときに前足にうまく体重がかかり、スタートダッシュをスムーズにすることができるのです。ひとりで行うには難しいので、まずは親御さんがサポートしてあげましょう。正しい形を身につけたあと、ひとりで行うのがいいでしょう。

3-8 ラントレ

つま先タッチ

「飛行機」に動きが加わり、難易度アップ



強度

■■■■□

回数

頭と足を一直線に

飛行機の体勢を作りながら軸足のつま先を逆の手でタッチ。飛行機よりもバランスが難しく、よりおしりに力が入ります。

NG

足が上がらない

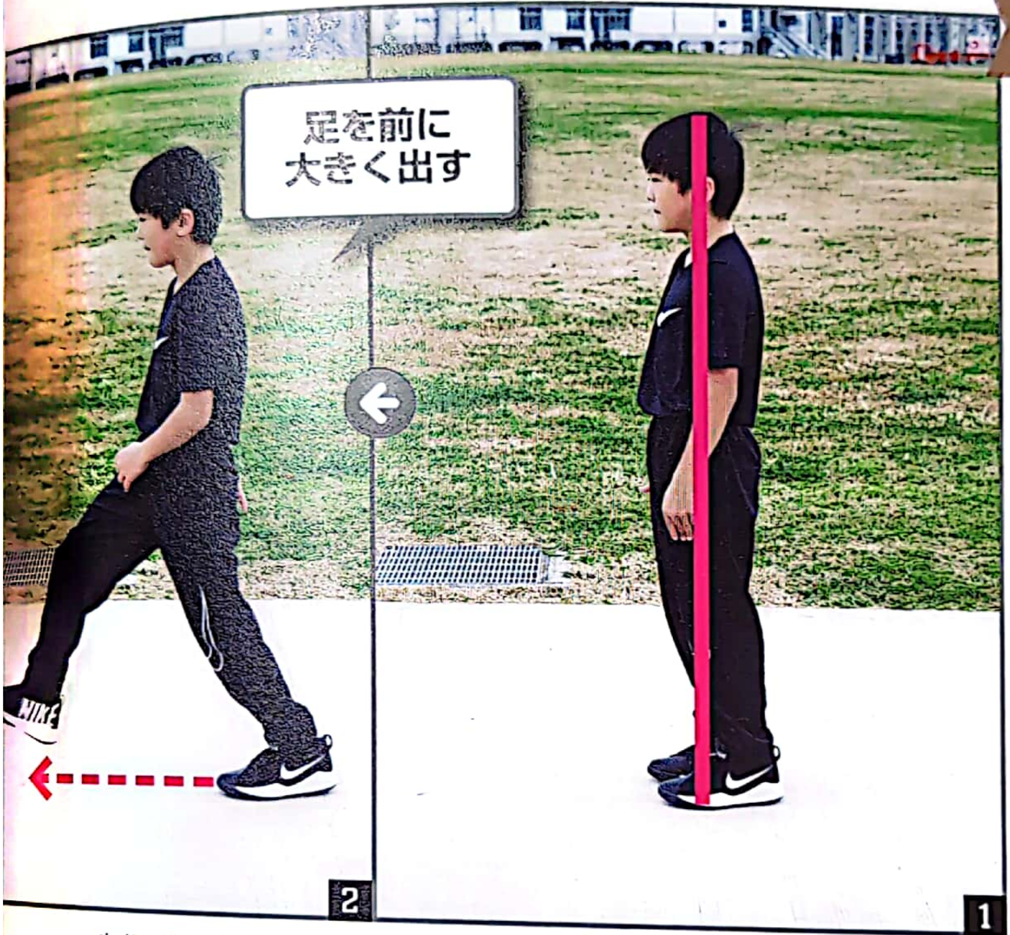
背中が丸まっていて、足が上がらないと効果はありません。最初はサポートをつけ、しっかりと足が上がっている感覚を身につけよう！

秋本コーチのアドバイス

バランスをとろう

飛行機よりも、ひとつレベルの上がったトレーニングです。飛行機と同じように片足で立ち、後ろに足を伸ばします。その際に、軸足とは逆側の手で、軸足のつま先をタッチし、片足立ちの体勢に戻す。この動きを、左右を変えて10回ずつ繰り返しましょう。飛行機の場合は静止した状態でしたが、動きが加わることでバランスをとるのが難しくなりますし、おしりにより力が入ることになります。ポイントは飛行機と同様に頭と後ろに伸ばした足が一直線になること。そして元の位置に戻す際には、足を腰の位置にまでしっかりと上げることも重要です。

ディープ・ランジ
正しい姿勢で大きく踏み込む



2 歩幅が広すぎると後ろ体重になってしまうので大股で一歩の感覚で。

1 まっすぐに立った状態から、右足を大きく一歩前に出します。

カラダはまっすぐに

前傾した状態では、うまく力が入りません。つま先よりひざが前に出ないように注意！

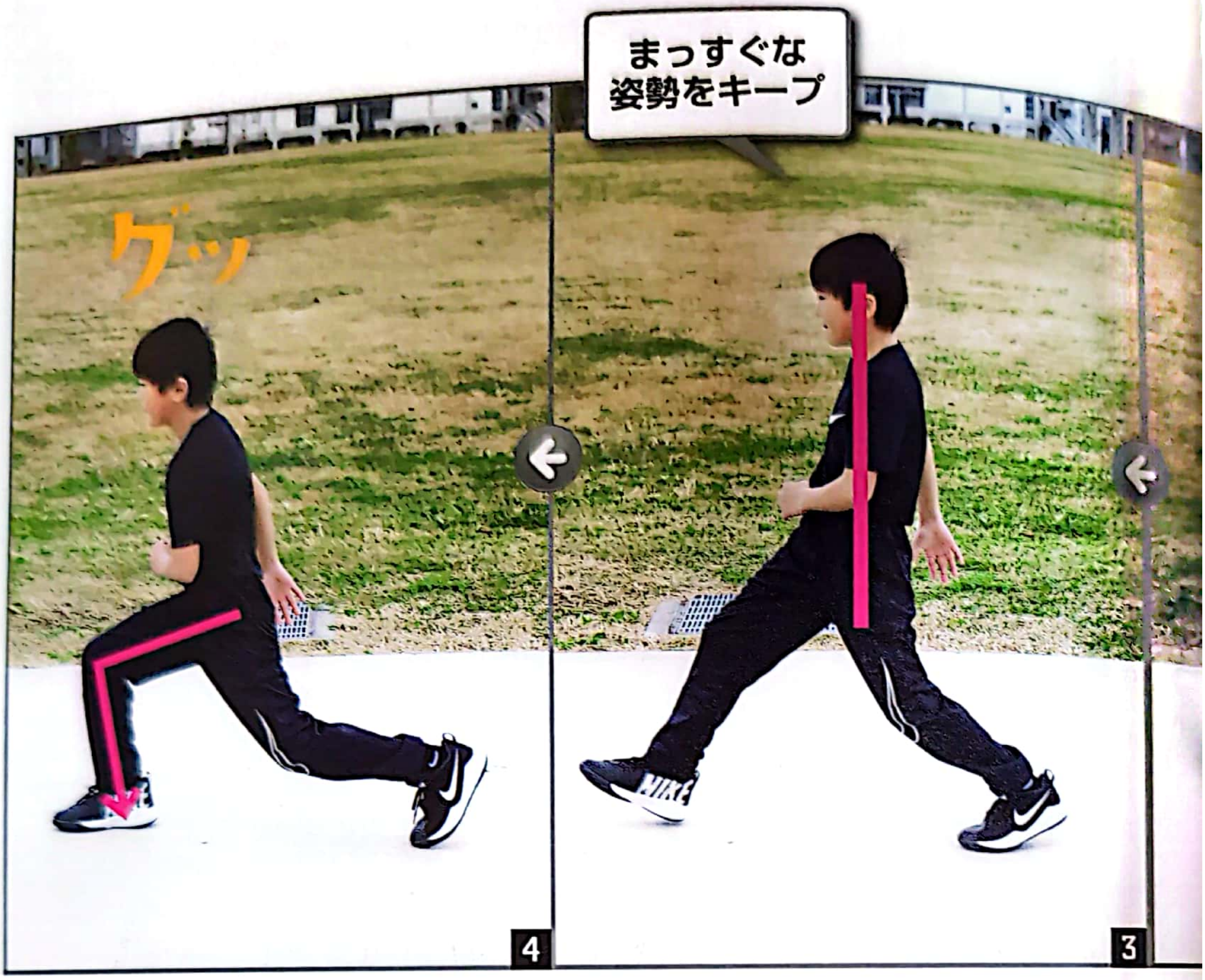
3-9 ラントレ

ランジ

深く踏み込み、股関節、おしり、太ももを鍛える

強度

回数
10回×3セット（左右）



上半身が前に突っ込まないように、まっすぐな姿勢を保ちましょう。

ひざを曲げるのは着地してから。グッと押し込むようなイメージで。そのあと元の姿勢に戻る。

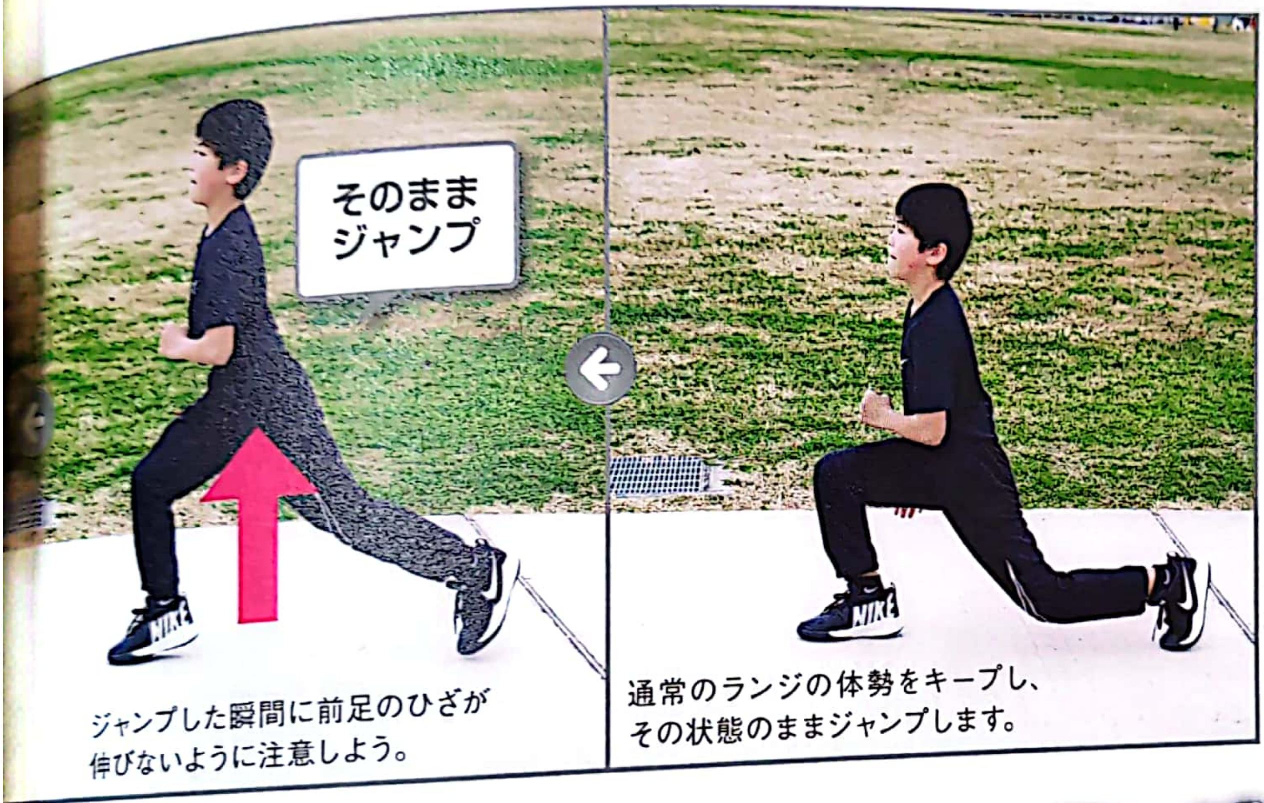
秋本コーチのアドバイス

負荷がかかるように

「ランジ」とは、ウエイトトレーニングの基本種目のひとつで、股関節、おしり、太もも強化につながります。動き自体は簡単ですが、ていねいに、負荷がかかるように行いましょう。立った状態から足を大きめに一歩前に出し、地面についた足のひざを深く曲げて腰を落とします。ポイントは、ひざを曲げながら着地するのではなく、着地してからグッと押し込むように曲げること。足を前に出しすぎてしまうと、後ろ体重となり、力が入らないので効果はありません。また前傾になりすぎ、着地した足のつま先よりひざが前に出てしまうのもよくない形です。

CamScannerでスキャン

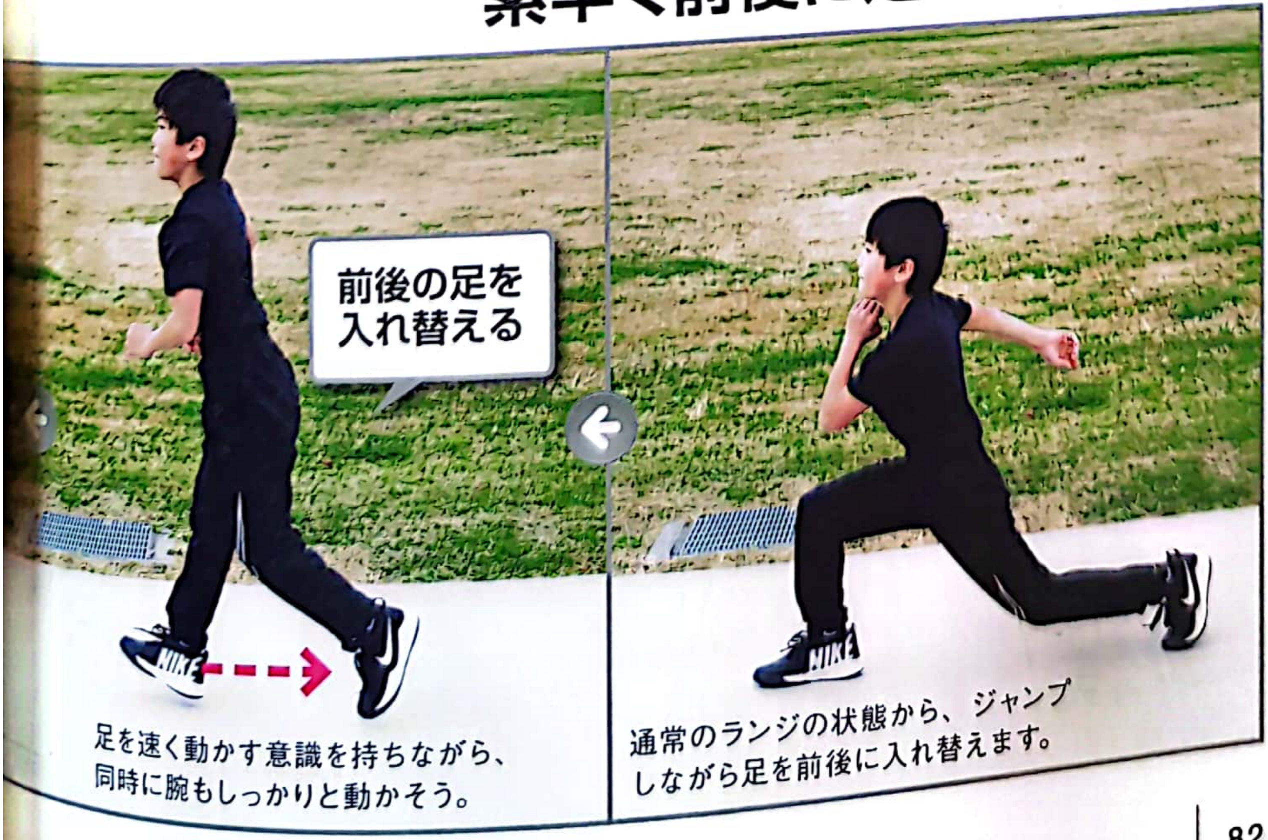
ジャンプ・ランジ
体勢をキープして速いリズムで



ジャンプした瞬間に前足のひざが
伸びないように注意しよう。

通常のランジの体勢をキープし、
その状態のままジャンプします。

スイッチ・ランジ
素早く前後に足を入れ替える



足を速く動かす意識を持ちながら、
同時に腕もしっかりと動かそう。

通常のランジの状態から、ジャンプ
しながら足を前後に入れ替えます。

CamScannerでスキャン

強度 ■■■■■

回数 10回×3セット（左右）

ひざが曲がった状態のまま着地。
速いリズムでジャンプを繰り返そう。

ひざがしっかりと曲がり、股関節
も曲がった状態を保ちましょう。

強度 ■■■■■

回数 10回×3セット（左右）

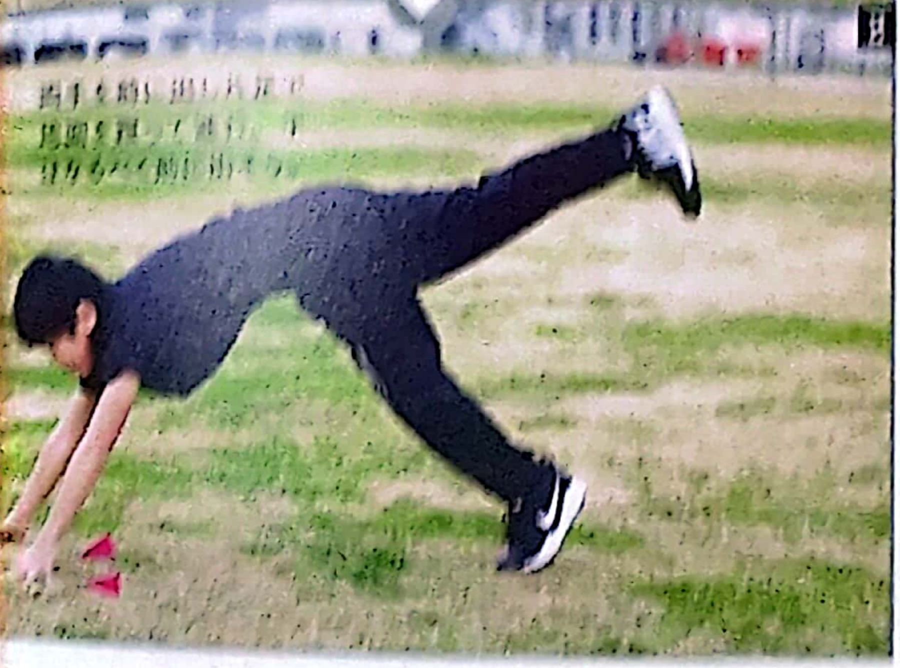
着地時の姿勢にも注意。ひざが曲
がり、股関節が屈曲した状態に。

頭の位置が変わらないように、素
早く一気に切り替えるのがポイント。

3-10 ランドレ

けもの歩き

動物のような動きでおしりまわりを強化！



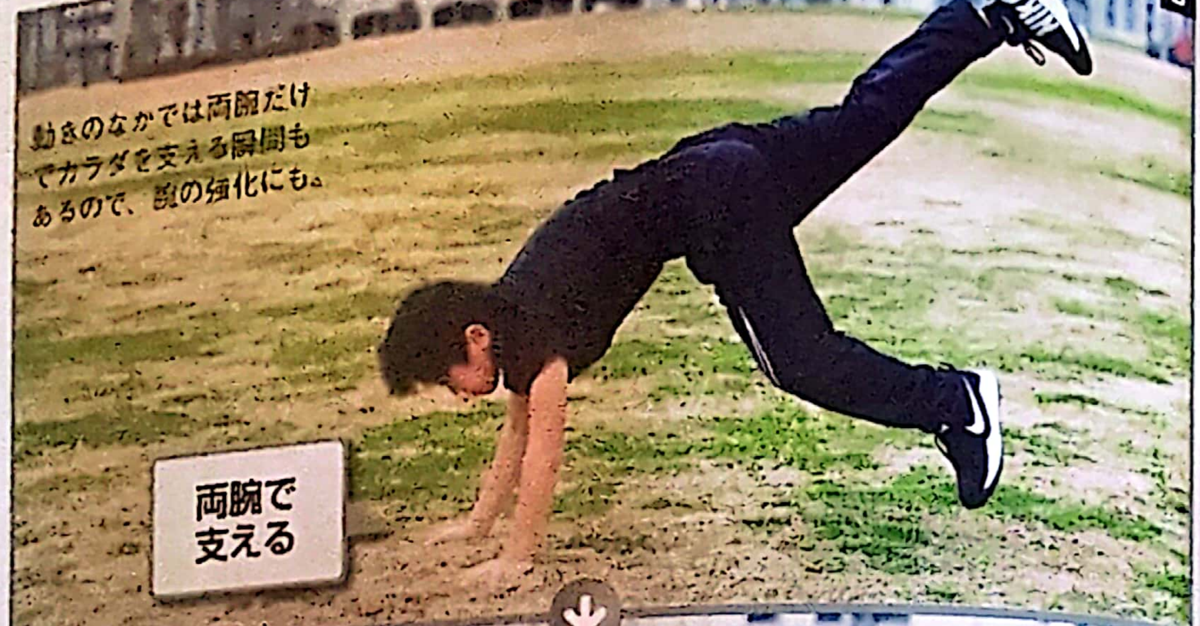
杉本コーチの

おしりがパンパンに

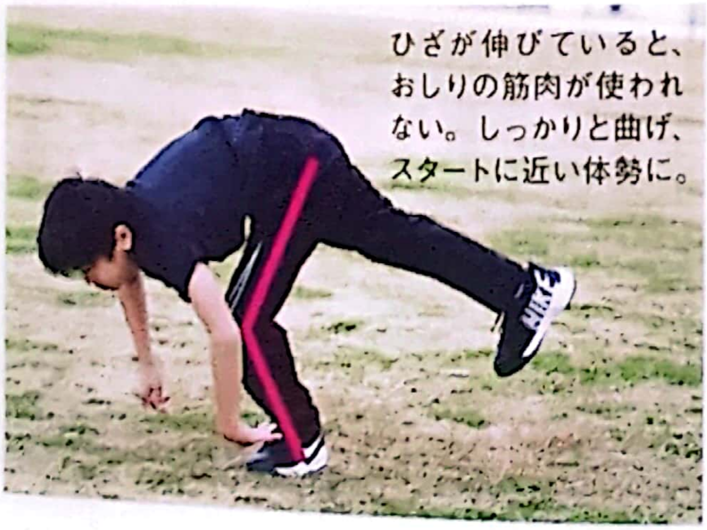
[illegible]

強度 ■■■■□

回数 [illegible]



ひざをしっかりと曲げる



曲がり、股関節も屈曲していることが重要です。伸びた状態だとあまり効果はありません。よい形で行えば、おしりがパンパンになるほどきついですが、足の回転や動かし方、力の入れ方が身につき、とくにスタートのときに役立ちます。

3-11 ラントレ

スクワット着地

着地の衝撃に耐え、次の動きにつなげる

マーカーを等間隔に10個並べ、両足でジャンプしながら進みます。

まっすぐな姿勢を保ったまま、マーカーとマーカーの間を目指す。

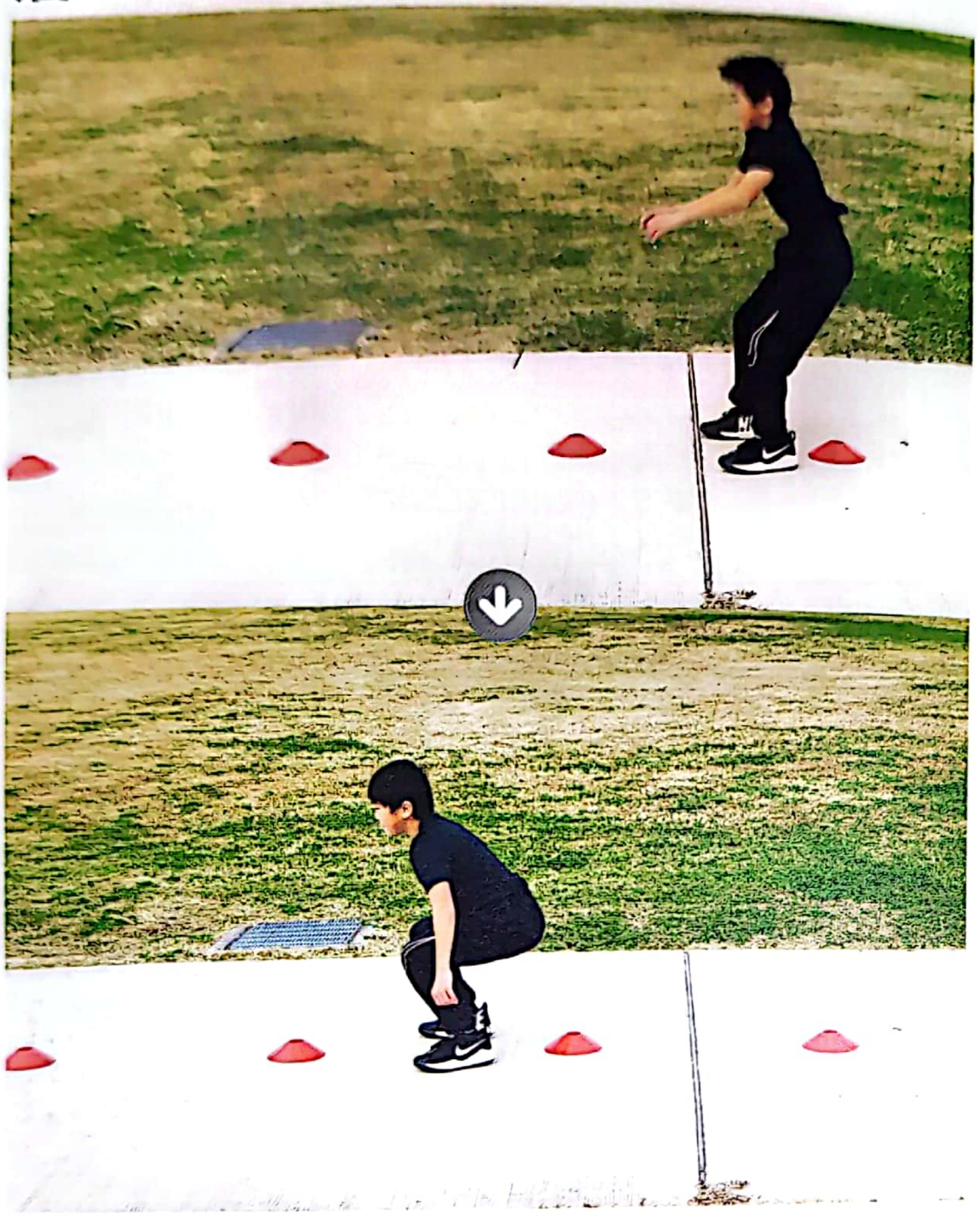
着地も両足で。ひざは伸びたままではなく、一気に深い位置まで！

強度
■■■■□
回数
マーカー10個分

CamScannerでスキャン

着地時にひざが曲がっている

NG



両足で着地したあとにひざが曲がるのはNG。着地と同時にひざを曲げて、腰を落とした状態にしましょう。

秋本コーチのアドバイス

「一気に」しゃがみ込む

足の速い選手は基本的に、着地したときにひざが曲がりすぎたり、おしりが下がりすぎたりというように、角度が変わる動作が起きません。このトレーニングは、両足で一気に深い体勢にもっていっても、ひざやおしりの角度が変わらないことを意識づけさせる練習になります。両足でジャンプし、スクワットのように一気に深くしゃがみ込みます。ここで大事なのは、「一気に」という部分。着地してからひざを曲げるのではなく、着地と同時にひざを曲げ、腰を落とした状態にまで持っていきます。空中から落ちてくる衝撃に耐えるということを意識しましょう。

CamScannerでスキャン

3-12 ラントレ

片足スクワット着地

両足よりも負荷が高くなる

片足でジャンプし、片足で着地。
両足と同様、一気に深い位置まで。

前に進むよりも、高く跳ぶ意識を。
片足なのでバランスも重要です。

着地と同時に深い位置まで。ひざと股関節をしっかり曲げましょう。

強度 ■■■■■

回数 マーカー10個分

CamScannerでスキャン

姿勢
腕振り
足の使い方
ストレッチ
速く走るポイント

けんけんのように連続動作でなく、
1秒くらい静止するイメージで。

バランスが崩れる

着地のときに前傾するとバランスが崩れ、耐える動きにつなげられません。

秋本コーチのアドバイス

負荷を高めて耐える

片足のみで進むため、動きはけんけんに近いですが、負荷を高めて耐えるというのが、このトレーニングの狙い。スタート時に役立つ筋力を鍛えます。正しい動きで行えば、おしりや股関節まわりにかなり効くはずです。やり方は両足と同じで、着地の瞬間に一気に深い位置にまでしゃがんでカラダを支えます。連続した動作では、ここまで股関節やひざを曲げることはできません。深くカラダを沈め、1秒くらい静止するイメージをもちましょう。軸足の小指側に体重がかかるとバランスが崩れやすいので、親指側に力を入れる意識をもつことも重要です。

第4章
ラントレ

ケガを予防するストレッチ

運動の前後にしっかりとほぐす

運動の前に行いたいのがストレッチ。筋肉をしっかりと伸ばすことで可動域が広がり、腕を大きく振れるようになったり、足が高く上がるようになったりと、走るときの姿勢に大きな影響を与えてくれます。

またカラダがかたいとケガにつながりやすいので、運動の前後にしっかりとほぐすことが、ケガの予防にもつながります。

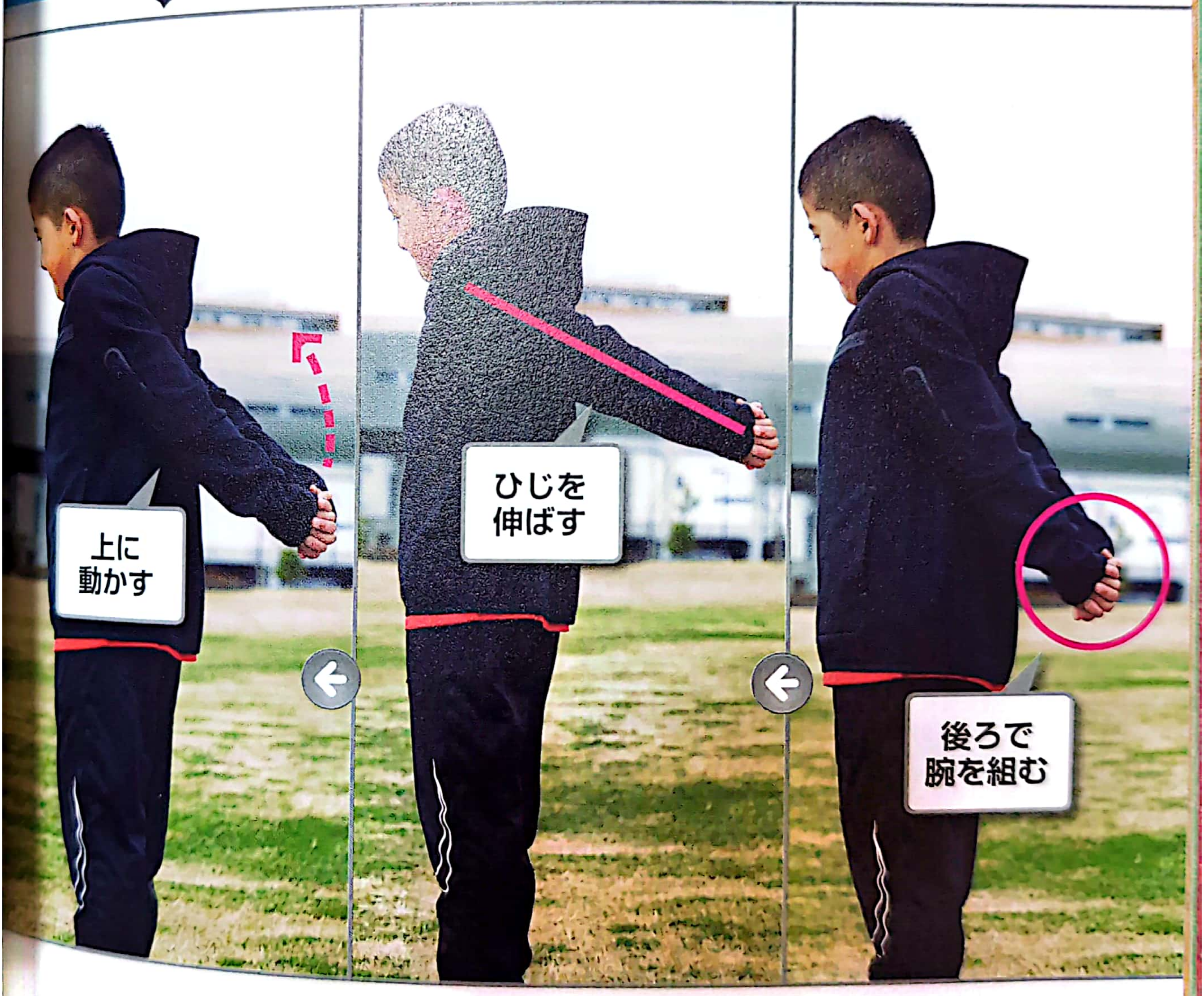
一見、ストレッチは軽んじてしまいそうなものですが、速く走るためにはとても大切なトレーニング。もちろん、正しい姿勢で行わなければ効果はありません。ここでは上半身と下半身、それぞれ5つのメニューを紹介。ポイントに気をつけて、ていねいに行いましょう。

CamScannerでスキャン

4-1 ラントレ

腕組みシェイク

後ろに組んで上に動かす



1. 両手を後ろに伸ばし、カラダの真後ろで組みます。
2. ひじを伸ばし、胸を張ります。
3. その状態で腕を上方向に10回動かします。

チェックポイント

まっすぐな姿勢をとりながら行いましょう。頭が前に出て背中が丸くなった状態で行ってしまうと、肩甲骨や肩まわりをうまく動かせなくなります。反動をつけて大きく動かすことがポイント。徐々に可動範囲が広がっていきます。

CamScannerでスキャン

4-2 ラントレ カスガ 顔の前でひじをタッチ

1. 両手を頭の後ろに持っていきます。組むのではなく、耳の後ろあたりに。
2. 両ひじを顔の前でタッチさせます。
3. タッチしたらひじを開きます。このとき、ひじが耳の後ろにくるようにしっかりと開きましょう。
4. この動きを 10 回繰り返します。

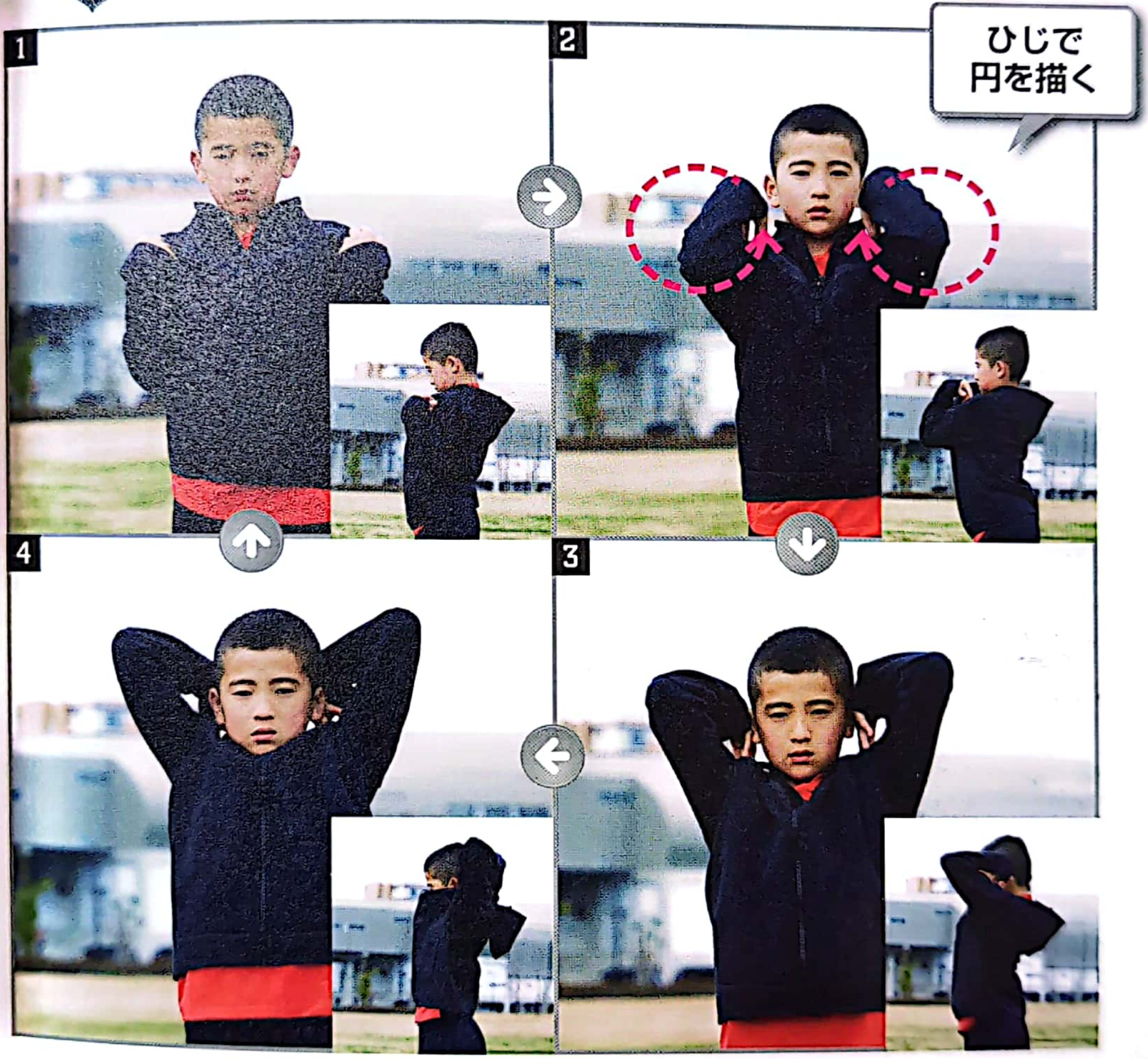
チェックポイント

ひじの位置が耳の後ろまでくるように、しっかりと開ききるのがポイントです。ひじをタッチするときは顔の前で。このときにひじの高さは、鼻と口の間くらいの高さをキープしましょう。高く上げたほうが、効果は高まります。

4-3 ラントレ

地球一周

ひじで大きく円を描く



1. 両手を肩の上に置きます。
2. ひじで大きく円を描くように肩を回します。
3. 回す方向は後ろ回しで。
4. これを 10 回行います。

チェックポイント

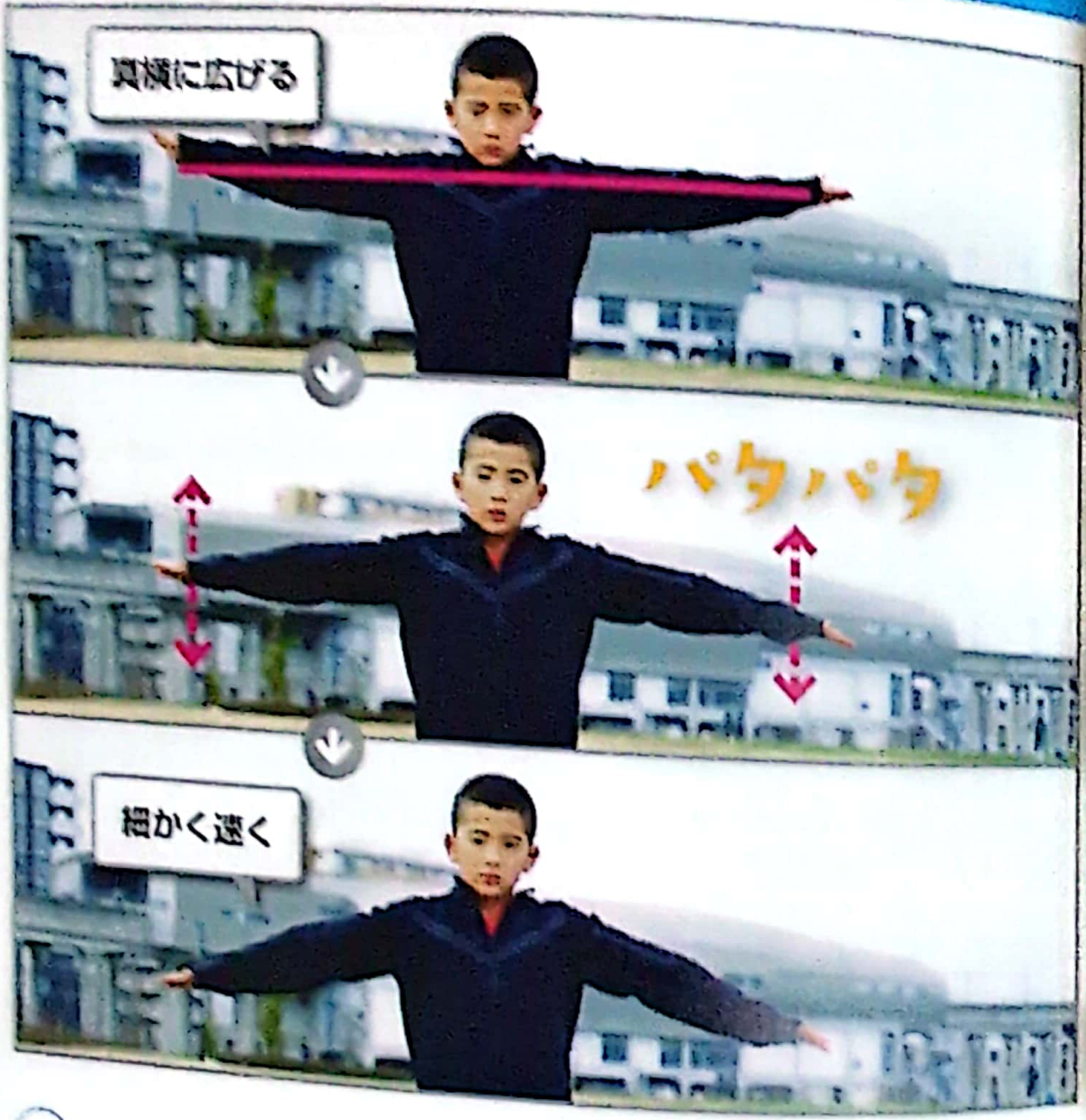
背中が丸まらないように、よい姿勢を保って行いましょう。ひじで大きく円を描くように回すことが重要です。回す方向は後ろだけでかまいません。ひじをなるべく後ろまでもっていき、肩甲骨を動かすことをイメージしましょう。

CamScannerでスキャン

4-4 ラントレ

ヤジロベー

上下に細かく手を動かす



1. 両腕を真横に開きます。
2. この状態のまま、上下に細かく動かします。
3. この動きを 10 秒間続けます。

チェックポイント

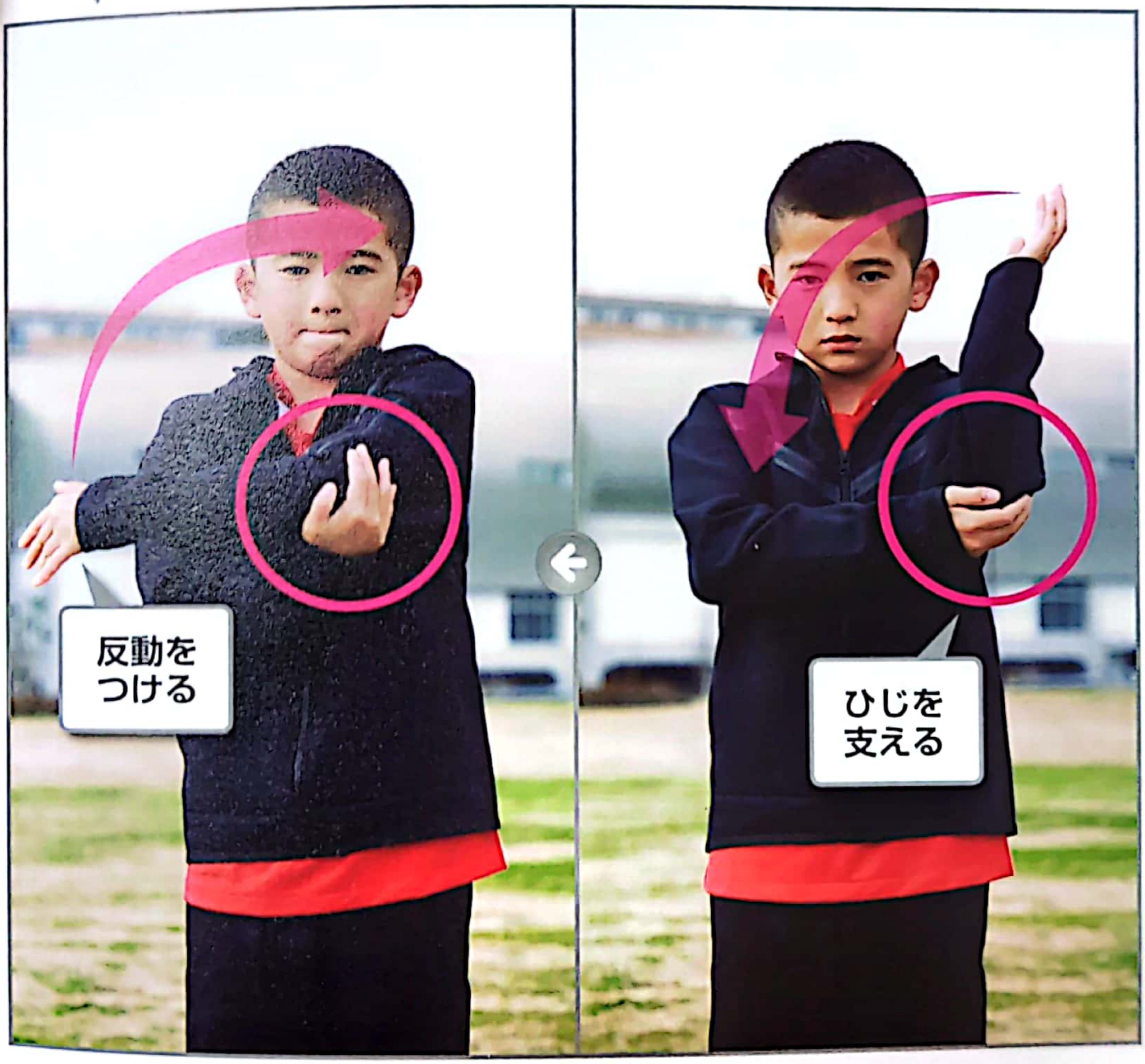
腕は肩の高さで、しっかりと真横に広げましょう。「細かく、速く」を意識して、上下に動かします。時間がたつにつれて腕の位置が下がったり、前に出てしまいがちなので注意。正しい姿勢を意識して、10秒間続けてみましょう。

CamScannerでスキャン

4-5 ラントレ

ロボットダンス

ひじを支えて内側に倒す



1. ひじを曲げた状態で、腕を肩の高さまで持ってきます。
2. 逆の手でひじを支えます。
3. 内側に腕を倒します。
4. 反動をつけて大きく動かし、10回繰り返しましょう。

チェックポイント

ひじは肩の高さをキープします。低い位置だと効果が薄まります。腕は前方に行かないよう、しっかりと真横に倒します。反動をつけて、なるべく大きく動かすことを意識しましょう。肩甲骨まわりの筋肉をほぐすイメージで。

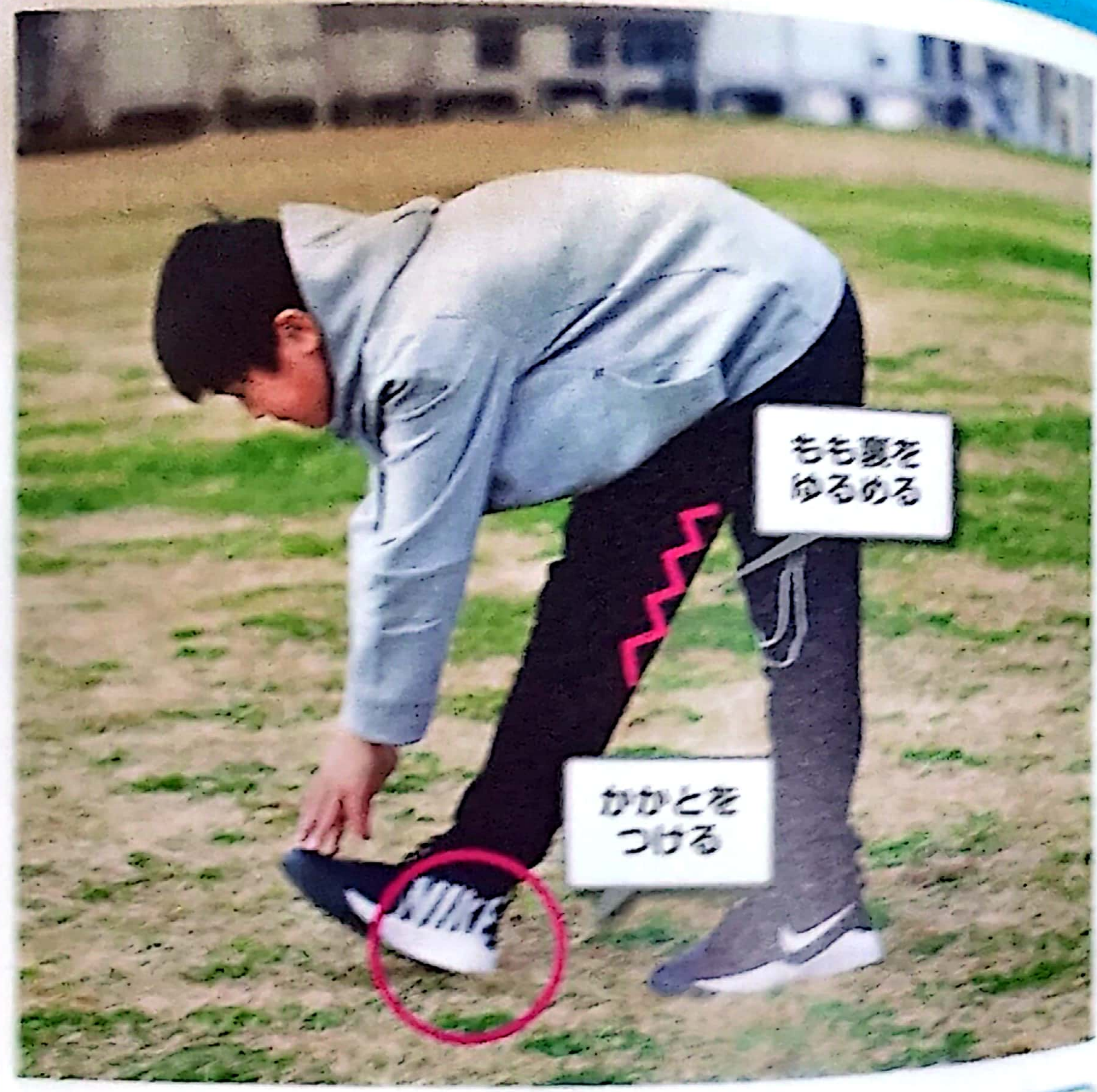
CamScannerでスキャン

姿勢
腕振り
足の使い方
ストレッチ
速く走るポイント

4-6 ラントレ

カカト落とし

上体を倒して両手でつま先タッチ



1. 立った状態で片足を1歩前に出します。
2. 前に出した足のかかとをつけ、つま先は上向きに。
3. 軽くひざを曲げ、反動をつけてカラダを倒し、両手でつま先をさわります。
4. この動作を10回繰り返します。

チェックポイント

[illegible]
してチャレンジ！

4-7
ラントレ

お殿様

あぐらからベターっと倒れる

1. 両足を組み、あぐらの状態で地面に座ります。
2. 腕を伸ばし、ゆっくりとカラダを前方に傾けます。
3. 両ひじを地面に着けた状態で、10～20 秒間キープします。
4. 足を組み替えて、同じ動作を行いましょう。

チェックポイント

あぐらをかき、カラダを前に倒すことで股関節が広がり、おしりと腰まわりの筋肉が伸びます。カラダがかたい子は、まずは両ひじを地面につけることを目指しましょう。できるようになれば、次はおでこがつくように。足を組み替えながらやりましょう。

CamScannerでスキャン

4-8 ラントレ

イナバウアー

前足とは逆側の手を上げて倒す

1. 立った状態から、足を前後に大きく開きます。
2. 前に出した足とは逆側の手を上げます。
3. 上げた手と逆側にカラダを倒し、股関節の前側をストレッチします。
4. この姿勢を 10 秒間キープします。

チェックポイント

股関節の前側を伸ばすことで、足を上げやすくなり、ストライドが広がります。注意したいのは、前に出した足のひざの位置。内側に倒れてしまうと、ケガにつながりやすいので、カラダを倒した状態でも、まっすぐになるように意識しましょう。

4-9

足裏プッシュ

足裏を段差にかけて体重を乗せる

1. 段差の前に立ち、足の裏を段差にかけます。
2. 足に体重を乗せ、ふくらはぎを伸ばします。
3. 体重をかけた状態で、10秒間キープします。

チェックポイント

ポイントは、すねと足首の角度を急にすること。立ち位置を段差に近づけると、角度は急になります。はじめは小さい力で押し、慣れてきてから大きい圧力をかけるようにしましょう。ストレッチとはいえ、無理に行うとケガにつながるので注意。

CamScannerでスキャン

4-10 正座デラックス

足の指を折り曲げる

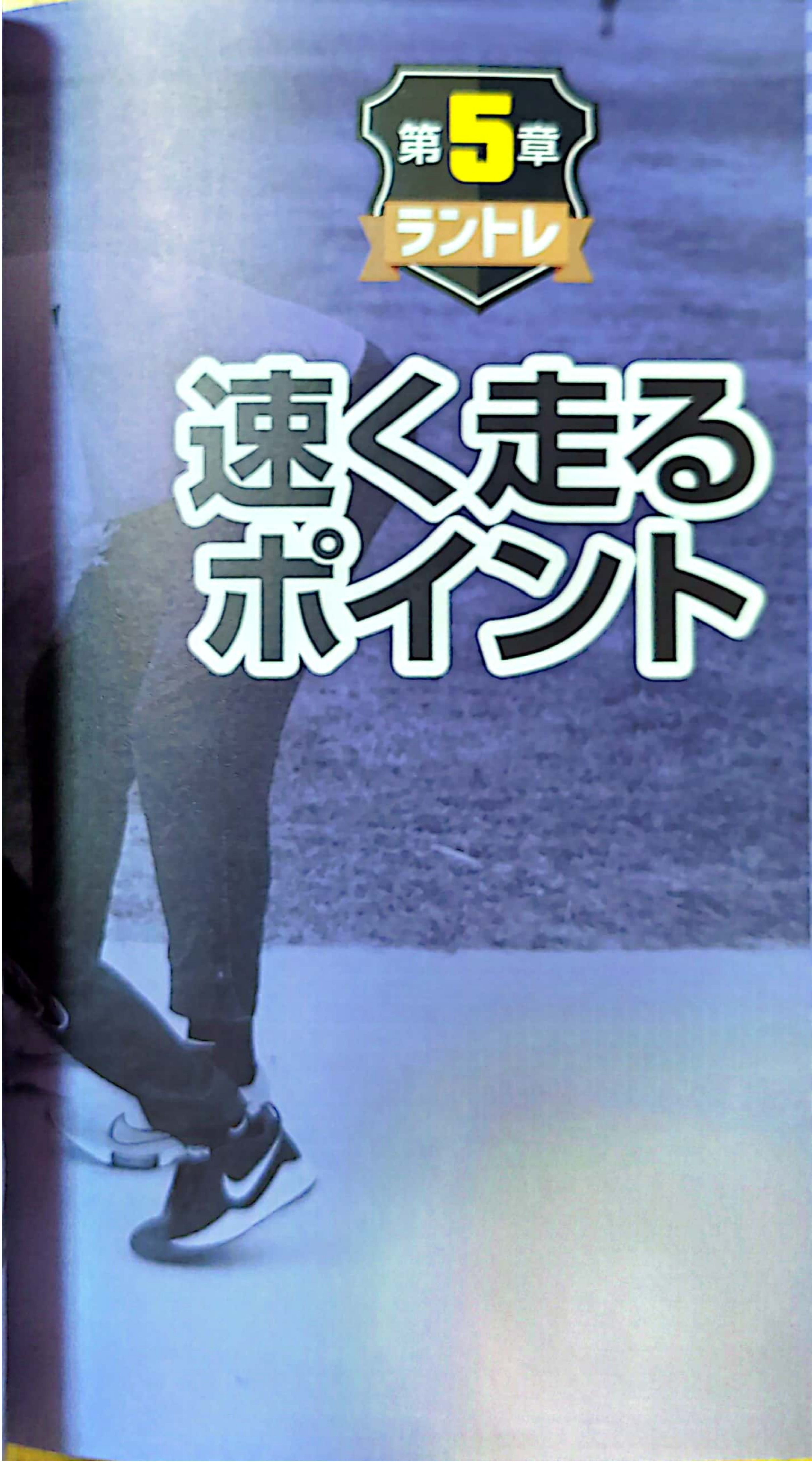
1. シューズを脱ぎ、正座するように両ひざをつきます。
2. つま先を立て、指を折り曲げるようにカラダを沈ませて、足の裏を伸ばします。
3. この状態で20秒キープします。

チェックポイント

足の裏を伸ばすと、指がストレッチされて動きやすくなります。指が動くとバランスがよくなり、足の裏の負担も小さくなります。このメニューは、地面をしっかりと掴めるようになることに加えて、シーバー病などのケガの予防にもつながります。

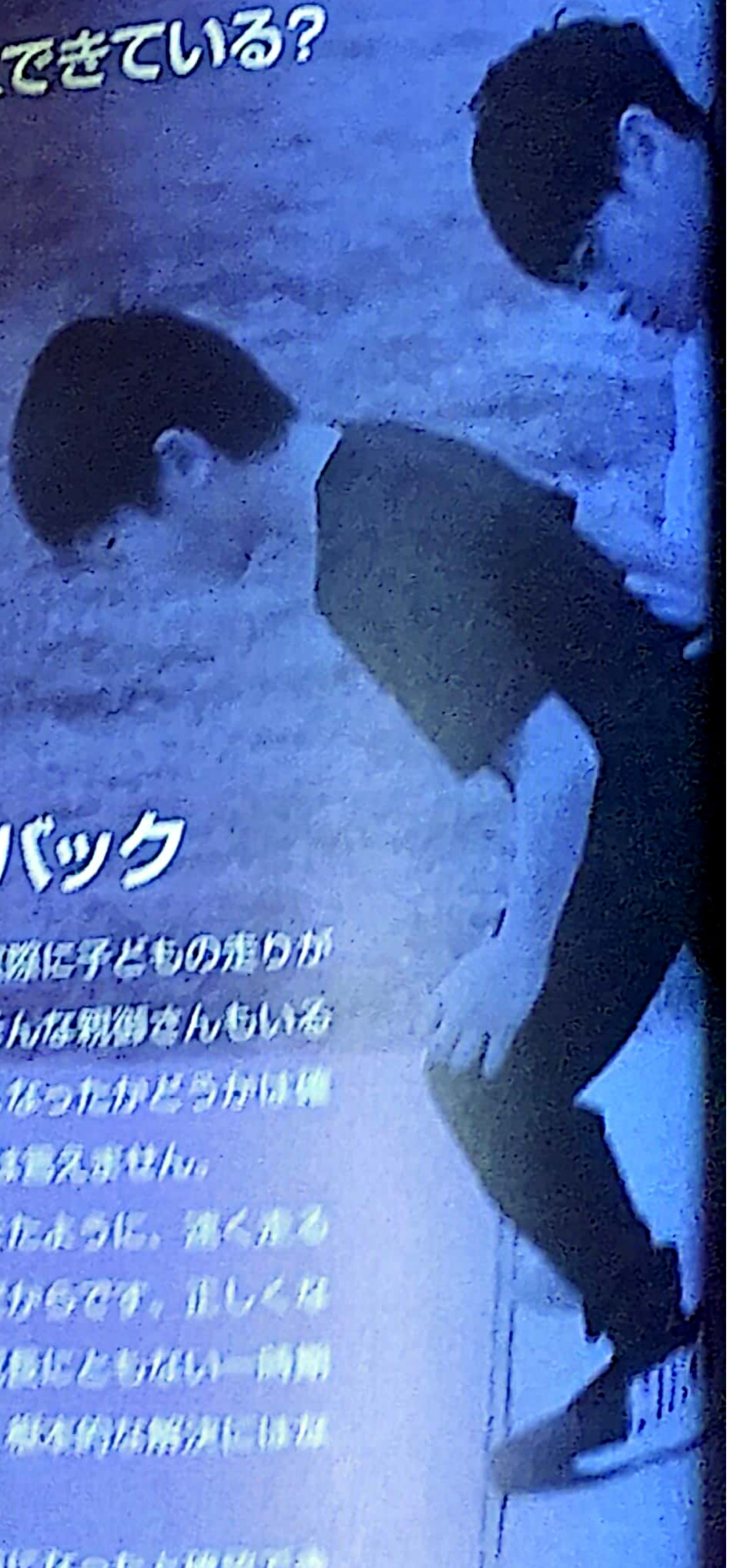
第5章
ラントレ

速く走るポイント



CamScannerでスキャン

5-1 正しい姿勢になっている？
5-2 足の回転が速い？ 遅い？
5-3 腕の振りのタイミングが合っている？
5-4 スタートダッシュできている？



動画を撮って子どもにフィードバック

トレーニングをこなしたけど、実際に子どもの走りがよくなっているのかわからない。そんな親御さんもいることでしょう。タイムを計れば速くなったかどうかは確認できますが、それだけでは十分とは言えません。

なぜなら、これまでに説明してきたように、速く走るためには正しい姿勢や動きが必要だからです。正しくないフォームであっても、カラダの成長にともない一時的に速くなる可能性もありますが、根本的な解決にはなりません。

では、どこを見れば、よい走り方になったと判断できるのでしょうか。ここでは、よい走りであるかどうかのチェックポイントをお伝えします。スマホなどで撮影して、子どもにフィードバックしてあげましょう。

5-1 ラントレ

正しい姿勢になっている？

走っているときも串が刺さっているイメージ

CamScannerでスキャン

おへその位置は正面に

まず、カラダがしっかりとまっすぐになっていることが重要です。第1章で伝えたように、頭の先から足先に向かって串が刺さっているイメージは、走っているときも同じです。また腕を振るとカラダが左右にブレがちですが、正しく腕を振り、おへそが正面を向いている状態であるかもチェックすべきポイントです。そして、ひざの位置も腰の高さまでしっかり上がっているかどうか。距離が伸びてくると上がりづらくなるので、最後まで高さをキープすることが大事です。着地の際は、小指側ではなく、親指側に力を入れて地面を踏むことも忘れずに。

猫背になっている

背中が丸まり、前傾になってしまうと、ひざがうまく上がりません。地面に足を下ろしたときに強く踏み込めず、前に進む力が出せなくなってしまいます。猫背になりがちな子は、日常生活からまっすぐな正しい姿勢を心がけましょう。

CamScannerでスキャン

5-2 ラントレ

足の回転が速い？遅い？

着地した足と浮いている足の距離を近づける

着いた瞬間に逆側を前へ

足の回転の速さを確認するポイントは、着地したときの両足の距離感です。着地したときに逆足は着地した足と並んでいることが理想的です。この距離感が近ければ近いほど、足の回転が速いことを意味します。着いた瞬間に、すぐに逆側の足を前に出せる。この状態を作ることが、足の回転を速めてくれます。第3章のトレーニングをこなすことによって、地面にしっかりと力を伝えられるようになれば、足の回転数が上がっていくので、自然と両足の距離感は近づいていきます。録画した映像を見ながらチェックしましょう。

CamScannerでスキャン

NG

距離が遠い＝回転が遅い

着地した足と、浮いている足の距離が遠いのは、足の回転が遅いことを意味します。なぜなら、着地してから、浮いている側のひざが前に移動する状態になっているからです。

5-3
ラントレ

腕の振りのタイミングが合っている？

着地の瞬間に腕の位置はカラダの横に

CamScannerでスキャン

地面に一番大きな力を

足が速い選手は着地したときに、腕とカラダの位置がほとんど並んでいます。たとえば、垂直跳びや、立ち幅跳びのときに腕を振りますが、腕とカラダが並んでいるタイミングで跳ぶと、一番距離が出ます。ためしに、体重計の上で手をブンブンと振ってみてください。一番重くなるときは、腕とカラダの位置が重なっているときです。つまり、その状態こそが地面に一番大きな力を加えられるタイミングなのです。走るときも同様に、着地の瞬間に腕がカラダの横に来たときが、一番力が入る瞬間です。ぜひ映像に撮って、着地の瞬間の腕の位置を確認してみてください。

タイミングがズレていると…

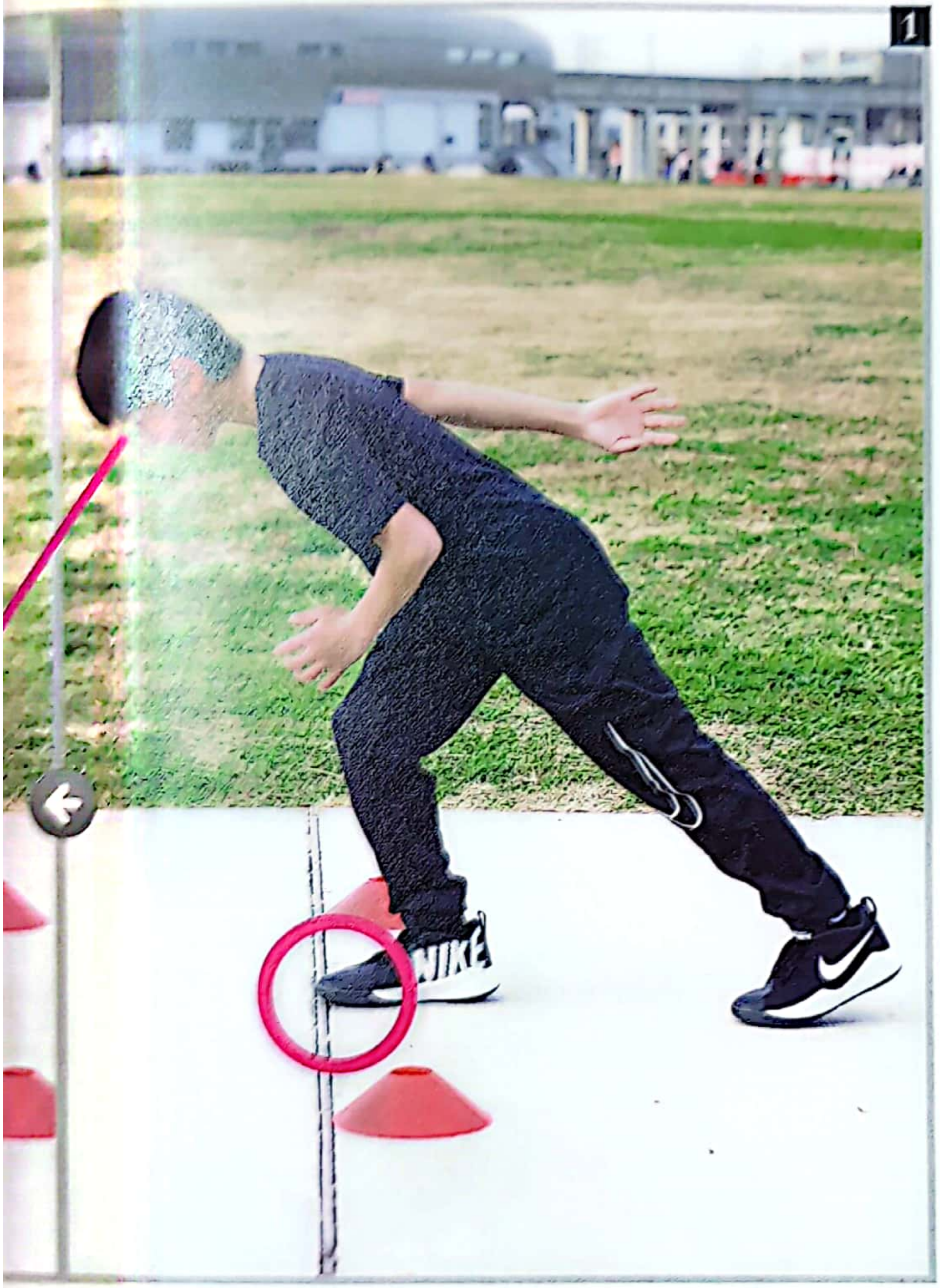
足が遅い子は、着地の瞬間に腕がカラダから離れていることが多いです。腕をタイミングよく振ることで、大きな力が生まれて、スピードが上がります。腕と足のタイミングを合わせ、地面に力を加えましょう。

5-4 ラントレ

スタートダッシュできている？

すぐにカラダが起き上がらないように

1



背中が丸まっている

CamScannerでスキャン

ために前に進む力を出せず、最初の1歩目で地面に力を伝えることができません。また、すぐにカラダを起こしてしまうと、スピードに乗ることもできなくなってしまいます。

前足にしっかり体重をかける

かけっこで最も大事になることは、スタートダッシュできるかどうかです。スタートダッシュのポイントは、まず、スタートの体勢をとったときに、頭から足の先までまっすぐな姿勢になっているかどうか。背中が丸まってはいけません。そして、前足にしっかり体重をかけること。このときに前足のかかとに体重が乗っていないことが重要です。すねを斜めに倒し、つま先に重心をかけます。そしてスタートしてから2、3歩はカラダの角度や体勢は変えずにキープして進み、スピードに乗りながら上半身を起こしていきましょう。

CamScannerでスキャン